

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS TILONGKABILA****Mersilan Juna¹, Nasrun Pakaya², Ita Sulistiani³**

Ilmu Keperawatan, Universitas Negeri Gorontalo

Email: mersilanjuna03@gmail.com**Abstrak**

Hipertensi merupakan penyebab utama masalah kesehatan global. Tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dianggap sebagai hipertensi. Sehingga dapat menimbulkan gejala yang bervariasi, seperti sakit kepala/pusing, mual/muntah, sakit tengkuk, kelelahan, lemes gelisa, dan sesak nafas. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi, yaitu faktor yang tidak dapat diubah yaitu usia, jenis kelamin dan keturunan (genetik) dan faktor yang dapat diubah yaitu obesitas, merokok, pola makan, kebiasaan olahraga, stress dan alkohol. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di puskesmas tilongkabila. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain Cross Sectional. Populasi terdiri dari 150 pasien hipertensi di Puskesmas Tilongkabila dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Acidental Sampling dan didapatkan sampel sebanyak 110. Analisa data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan Instrumen penelitian yaitu kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 110 responden terdapat 53 (28,2%) orang dengan pola makan baik, sedangkan 57 (71,8%) orang dengan pola makan tidak baik. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji chi square dan didapatkan hasil sebesar p value 0.003 (p value < 0.005) hal tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di puskesmas tilongkabila. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pengaruh pola makan terhadap kesehatan, khususnya dalam pencegahan hipertensi, serta menjadi dasar bagi upaya peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan yang sehat.

Kata Kunci: Pola Makan, Hipertensi**Article History**

Received: Januari 2025

Reviewed: Januari 2025

Published: Januari 2025

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author**Publish by : Nutricia**

This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-
NonCommercial 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Salah satu penyebab utama masalah kesehatan global adalah hipertensi, penyakit kronis tidak menular yang biasanya tidak memberikan gejala. Tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dianggap sebagai hipertensi. Di dunia, hipertensi telah dinyatakan menjadi penyakit tidak menular paling umum. Saat ini, sekitar 73% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM), dengan 35% di antaranya merupakan akibat penyakit kardiovaskuler (Claudya, 2020).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahun, menyebabkan 9,4% kematian tahunan. Diperkirakan pada tahun 2025, hipertensi dan komplikasinya akan menyebabkan 1,5 miliar kematian (Purwono et al., 2020). Menurut (WHO, 2019), prevalensi hipertensi di seluruh dunia saat ini sebesar 22% dari semua orang. Wilayah Afrika memiliki prevalensi tertinggi sebesar 27%, dan Asia Tenggara memiliki prevalensi tertinggi sebesar 25%. Jumlah ini meningkat di seluruh negara, termasuk Indonesia.

Indonesia adalah salah satu negara dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi di dunia, dan sebagian besar dari mereka juga memiliki riwayat diabetes dan stroke, yang merupakan akibat dari hipertensi. Penyakit kardiovaskuler menyumbang 36,7% kematian di Indonesia pada tahun 2017. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% pada tahun 2018. Prevelensi tertinggi tercatat di Kalimantan Selatan pada 34,1%, Papua pada 22,2%, dan Gorontalo di urutan ke-20 dengan 32,1% (Riskesdas, 2018).

Prevelensi kejadian hipertensi Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo pada tahun 2023 penderita hipertensi yang tertinggi yaitu di Kabupaten Bone Bolango dengan jumlah 134,918 jiwa. Data dari Dinas Kesehatan Bone Bolango Puskesmas Tilongkabila menjadi puskesmas dengan jumlah Hipertensi tertinggi dengan jumlah 1956 jiwa.

Tekanan darah adalah tekanan yang dihasilkan oleh dinding arteri saat jantung mengirimkan darah ke seluruh tubuh. Tekanan darah dapat naik dan turun secara alami sesuai dengan kondisi tubuh, tetapi hipertensi adalah ketika tekanan darah meningkat dan turun secara konsisten. Dengan kondisi yang dialami seperti Sakit kepala, kelelahan, leher tidak nyaman, penglihatan berputar, detak jantung tidak teratur, dan tinnitus Leny Sarni. (2017).

Banyak faktor resiko yang dapat diubah dan tidak dapat diubah, termasuk faktor keturunan, usia, jenis kelamin, dan kebiasaan olahraga, pola makan, merokok, obesitas, alkohol dan stres, adalah penyebab utama peningkatan jumlah penderita hipertensi. Berdasarkan teori saat ini, hipertensi dapat dibagi menjadi dua jenis: hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer (esensial) tidak memiliki etiologi yang jelas dan sering dihubungkan dengan faktor gaya hidup yang buruk seperti pola makan (konsumsi garam dan lemak yang sering, jarang mengonsumsi serat, dan mengonsumsi kafein) (Rahmadani, 2020).

Dari beberapa faktor diatas pola makan merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap terjadinya penyakit hipertensi, hal ini disebabkan karena pola makan yang kurang baik yang memegang peran penting meningkatkan tekanan darah. Dimana pola makan yang buruk

dapat menyebabkan penyumbatan aliran darah, yang dapat meningkatkan volume dan tekanan darah (Suryanto, 2022). Pola makan seseorang sangat penting untuk menentukan tekanan darah bagi mereka yang suka makan makanan asin, berlemak, dan gurih, kemungkinan lebih besar terkena hipertensi. Kandungan natrium dalam garam yang berlebihan dapat menahan air, atau retensi, sehingga volume darah meningkat. Oleh karena itu, jantung harus bekerja keras untuk memompa darah agar darah naik sehingga menyebabkan hipertensi (Susanto, 2020).

Pola makan adalah perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi karena kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi, yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatan masyarakat dan individu (Kadir, 2019). Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya. Pola makan yang sehat dapat diartikan sebagai suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan secara sehat, sedangkan yang dimaksud pola makan dalam penelitian ini adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu (Suarni, 2017). Seseorang yang kurang memperhatikan pola makan dapat menyebabkan hipertensi dan banyak penyakit lainnya. Maka dari itu kita harus memperhatikan pola makan dengan baik yaitu dengan mengurangi asupan lemak dan garam dan meningkatkan asupan buah dan sayur (Rihiantoro & Widodo, 2017).

Tekanan darah tinggi dapat meningkat jika anda sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat atau tidak teratur, seperti junk food, ikan asin, dan lainnya (Mardianto, 2021). Pola makan yang tidak sehat ini dapat menyebabkan tubuh tidak mendapatkan asupan yang dibutuhkannya. Secara visual, kebiasaan ini mungkin tidak menunjukkan pola makan yang buruk namun, mereka tetap sehat. Padahal pengaruhnya akan dirasakan dikemudian hari, tidak banyak orang yang mau memperhatikan pola makan sehingga tanpa disadari, banyak penyakit mulai dari yang paling berbahaya seperti kanker dan penyakit jantung, kerap datang mengintai karena kebanyakan orang makan sesuka hati (Nastiti, 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan di Puskesmas Tilongkabila melalui wawancara dari 10 orang. Terdapat 7 orang yang suka mengonsumsi makanan bersantan, berlemak dan mengonsumsi makanan yang bergaram tinggi (asin), 5 dari 7 orang tersebut memiliki tekanan darah di atas normal, dan 2 lainnya dengan tekanan darah normal. 3 orang lainnya tidak mengonsumsi makanan bersantan, berlemak dan tidak mengonsumsi makanan yang bergaram tinggi (asin) tetapi tekanan darahnya di atas normal.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Tilongkabila.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tilongkabila pada tanggal 6-15 juni, 2024 dengan jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah Observasional Analitik melalui pendekatan cross-sectional, Teknik pengambilan sampel menggunakan Acidental Sampling yang berjumlah 110 responden.

HASIL PENELITIAN**Karakteristik Responden**

Data umum pada penelitian ini menyajikan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan dan pendapatan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	N	%
1	Laki – Laki	28	25,5
2	Perempuan	82	74,5
Total		110	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari total 110 responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 82 responden atau 74,5%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

No	Usia	N	%
1.	45-59	49	44,5
2.	60-74	61	55,5
3.	75-90	0	0,0
4.	≥ 90	0	0,0
Total		110	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1.2 didapatkan bahwa usia responden terbanyak yaitu 60-74 tahun sebanyak 61 responden atau 55,5% sedangkan usia responden paling sedikit yaitu 45-59 tahun sebanyak 49 orang atau 44,5%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	N	%
1.	SD	40	36,4
2.	SMP	14	12,7
3.	SMA	50	45,5
4.	Perguruan Tinggi	6	5,5
Total		110	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel dilihat bahwa tingkat pendidikan responden terbanyak yaitu SD dengan jumlah responden 40 atau 36,4% sedangkan tingkat responden terendah adalah perguruan tinggi dengan jumlah responden 6 atau 5,5%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendapatan

No	Kategori	N	%
1	> 3.025.100 UMR	35	31,8
2	< 3.025.100 UMR	75	68,2
Total		110	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar pendapatan responden < 3.025.100 atau dibawah UMR sebanyak 75 responden atau 68,2% sedangkan responden yang memiliki pendapatan > 3.025.100 atau di atas UMR sebanyak 35 responden atau 31,8%.

Analisa Univariat

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi

No	Kategori	N	%
1	Tidak Hipertensi	31	28,2
2	Hipertensi	79	71,8
Total		110	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa kejadian hipertensi responden paling banyak yaitu hipertensi dengan jumlah 79 (71,8%) responden dan tidak hipertensi sebanyak 31 (28,2%) responden.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan

No	Pola Makan	N	%
1	Baik	53	48,2
2	Tidak Baik	57	51,8
Total		110	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki kategori pola makan baik sebanyak 53 responden (48,2%) sedangkan pola makan tidak baik sebanyak 57 responden (51,8%).

Analisa Bivariat

Tabel 7. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Tilongkabila

Pola Makan	Hipertensi				Total		P Value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	22	20,0	31	28,2	53	28,2	0,003
Tidak Baik	9	8,2	48	43,6	57	71,8	

Jumlah	31	28,2	79	71,8	110	100,0	
--------	----	------	----	------	-----	-------	--

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1.7 menunjukkan bahwa diketahui kategori tidak hipertensi didominasi oleh responden yang memiliki pola makan baik sedangkan kategori hipertensi didominasi oleh responden yang memiliki pola makan tidak baik. Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai p-value = 0,003 yang berarti kedua variabel dinyatakan signifikan karena nilai pvalue<0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara variabel Pola makan dengan kejadian hipertensi.

PEMBAHASAN

1. Mengidentifikasi Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tilongkabila

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 110 responden yang berada di Puskesmas Tilongkabila didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak baik yaitu sebanyak 57 responden (51,8%), sementara responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 53 responden (48,2%).

Hal ini didapatkan berdasarkan hasil dari kuisioner terkait dengan pola makan. Pola makan adalah cara atau usaha dalam mengatur jumlah dan ragam makanan melalui informasi gambaran dengan maksud meliputi memelihara dan mempertahankan kesehatan, status gizi, mencegah atau membantu proses kesembuhan penyakit. Pola makan merupakan suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan yang sehat. Kegiatan makan yang sehat meliputi pengaturan jumlah kecukupan makanan, dan jenis makanan didalam fungsinya untuk mempertahankan kesehatan.(Amaliya, 2021).

Dari hasil penelitian ini didapatkan 53 responden yang memiliki pola makan baik. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan jawaban responden pada kuisioner, dimana sebagian responden mengungkapkan bahwa mereka mengonsumsi protein secara rutin. Teori Hawkins (2020) ini menyatakan bahwa protein cenderung memberikan rasa kenyang yang lebih lama dibandingkan dengan karbohidrat atau lemak. Ini dapat membantu mengontrol nafsu makan dan mengurangi kecenderungan untuk ngemil berlebihan, yang berkontribusi pada pola makan yang lebih teratur dan sehat. asupan kalori dari makanan harus seimbang dengan energi yang dibakar oleh tubuh untuk menjaga berat badan yang sehat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Zhang (2021) mengatakan bahwa Protein memiliki efek termogenik yang lebih tinggi dibandingkan karbohidrat dan lemak, yang berarti bahwa tubuh membakar lebih banyak kalori untuk memproses protein. Ini membantu dalam mengontrol nafsu makan dan bisa berkontribusi pada pola makan yang sehat dengan membantu menjaga berat badan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Liu (2023) diet tinggi protein mempengaruhi massa otot dan kekuatan pada orang dewasa yang lebih tua. Hasilnya menunjukkan bahwa protein dapat membantu mempertahankan massa otot dan kekuatan, mendukung pola makan yang baik di usia tua.

Hal ini disebabkan karena responden yang memiliki pendidikan yang tinggi sehingga mereka punya kemampuan untuk dapat memilih dan memilih makanan seperti tempe, tahu,

telur dan ikan segar. Menurut teori Rogers (2018) ini menyatakan bahwa perilaku kesehatan menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih sadar akan manfaat pola makan dan lebih cenderung menerapkan prinsip-prinsip kesehatan dalam kehidupan mereka.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Moss, (2022) pendidikan mempengaruhi kebiasaan makan dan keamanan pangan, menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih mungkin memiliki kebiasaan makan yang lebih sehat dan lebih baik dalam hal keamanan pangan.

Selain itu hasil penelitian ini didapatkan 57 responden yang memiliki pola makan tidak baik. Hal ini berdasarkan jawaban responden pada kuisioner bahwa mereka masih sering mengonsumsi makanan yang mengandung garam, seperti ikan asin, dan makanan berlemak, seperti ikan goreng sekali dalam sehari. Hal tersebut dikarenakan beberapa responden mengatakan bahwa jenis makanan yang dikonsumsi tergantung dari pendapatan mereka.

Menurut teori Astrup, (2019) menunjukkan bahwa makanan yang sangat berlemak dan asin dapat memiliki efek adiktif, mempengaruhi perilaku makan dan menyebabkan pola makan yang tidak sehat. Penelitian ini juga sejalan dengan peneliti MacGregor (2020) menyatakan bahwa konsumsi tinggi garam salah satu penyebab utama terjadinya pola makan buruk bagi individu, konsumsi garam tinggi menyebabkan retensi cairan dalam tubuh yang dapat meningkatkan volume darah. Dan makanan yang olahan yang siap saji sering mengandung sodium yang sangat tinggi serta lemak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Cappuccio (2021) menyatakan bahwa makanan tinggi garam dan lemak dapat mempengaruhi perilaku makan dengan menciptakan pola makan yang adiktif, di mana individu cenderung memilih makanan yang kaya garam dan lemak meskipun ada kesadaran akan risiko kesehatan.

Hal ini dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki pendapatan $\leq$ UMR. Sehingga masih banyak responden yang tidak menjaga pola makannya dengan baik. Menurut teori Beydoun (2021), menyatakan bahwa konsumsi makanan yang tidak sehat sering dikaitkan dengan keterbatasan ekonomi, di mana individu dengan sumber daya terbatas mungkin lebih memilih makanan yang lebih murah dan tinggi kalori tetapi rendah nutrisi. Penelitian ini didukung oleh penelitian Robinson (2021) menyatakan bahwa ketidaksetaraan ekonomi dapat mempengaruhi pola makan melalui akses terbatas dan pilihan yang dipengaruhi oleh pendapatan, Waktu yang terbatas dan tekanan ekonomi dapat menyebabkan individu memilih makanan cepat saji yang murah dan cepat disiapkan, seringkali dengan kualitas nutrisi yang buruk yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Roberts, 2022) mengatakan bahwa status ekonomi yang rendah berhubungan dengan pola makan yang buruk, yang dimana keterbatasan ekonomi mempengaruhi pola makan dikalangan populasi berpenghasilan rendah menunjukkan bahwa keterbatasan ekonomi sering menyebabkan pola makan yang tidak sehat.

2. Mengidentifikasi Kejadian Hipertensi di Puskesmas Tilongkabila

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 110 responden menunjukkan tidak hipertensi dan hipertensi di Puskesmas Tilongkabila. Ditemukan bahwa responden paling banyak menderita hipertensi yakni sebanyak 79 responden (71,8%) dan tidak hipertensi sebanyak 31 responden (8,2%). Hal ini didapatkan berdasarkan hasil dari pengukuran tekanan darah didapatkan bahwa pasien banyak menderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden dengan kategori tidak hipertensi yakni 31 responden. Setelah diwawancara beberapa responden mengatakan bahwa mereka sering minum obat hipertensi dan melakukan aktifitas fisik seperti jalan kaki serta melakukan senam pada saat mengikuti kegiatan prolans prolans. melakukan senam pada saat mengikuti kegiatan prolans prolans, dan dari hasil kuisioner juga mereka mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam yang menyebabkan hipertensi. Menurut teori Cornelissen (2019), menyatakan bahwa individu yang melakukan aktivitas fisik yang teratur membantu menjaga tekanan darah dalam rentang normal dengan meningkatkan fungsi kardiovaskular dan mengurangi stres oksidatif serta peradangan, selain itu olahraga secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada individu yang hipertensi dan juga mendukung tekanan darah normal pada individu sehat.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Jino (2024) mengatakan bahwa Olahraga dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kesehatan jantung. Melakukan aktivitas fisik yang teratur dan menjaga gaya hidup sehat adalah dua faktor penting dalam menjaga tekanan darah tetap pada tingkat normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian FJ, et al (2021) mengatakan bahwa salah satu cara penting untuk mengontrol tekanan darah adalah dengan mengurangi asupan garam. Karena garam mengandung natrium, yang dapat menyebabkan retensi cairan dan meningkatkan tekanan darah, mengurangi asupan garam dapat membantu menurunkan tekanan darah pada individu yang mengalami hipertensi.

Selain itu hasil penelitian didapatkan 79 yang terjadi hipertensi. Setelah diwawancara beberapa responden mengatakan bahwa yang disebabkan oleh pola makan yang tidak baik yang dimana mereka masih mengonsumsi makanan yang mengandung garam, berlemak maupun siap saji, selain pola makan faktor lain seperti, stres dan kualitas tidur juga berperan dalam resiko hipertensi. Selain itu juga ada penyakit yang menyertai seperti asam urat, maupun penyakit diabetes yang mereka alami sehingga menyebabkan hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mike, (2021) menyatakan bahwa mengonsumsi garam dapat mengecilkan diameter arteri, sehingga jantung harus memompah lebih keras untuk mendorong peningkatan volume darah. Melalui ruang yang sempit sehingga menyebabkan hipertensi, pengaruh asupan garam dapat meningkatkan volume plasma dan tekanan darah. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ivan (2020) menyatakan bahwa Kebiasaan makan tinggi garam, lemak, dan makanan siap saji, serta kurangnya aktivitas fisik, berkontribusi pada risiko tinggi penyakit seperti hipertensi, diabetes tipe 2, dan asam urat. Menjaga pola makan yang sehat, rutin berolahraga, dan menghindari makanan olahan dapat

membantu mencegah atau mengelola kondisi-kondisi ini secara efektif.

Hal ini disebabkan oleh faktor jenis kelamin yang dimana jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Sesuai dengan teori Falah (2019), menyebutkan bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yang tidak dapat dirubah jenis kelamin perempuan lebih cenderung terkena hipertensi dibandingkan laki-laki, perempuan akan mengalami resiko tekanan darah tinggi setelah perempuan mengalami masa menopause. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Purwono (2020), menyatakan bahwa perempuan lebih cenderung terkena hipertensi dibandingkan dengan laki-laki, perempuan akan mengalami peningkatan resiko terjadinya hipertensi setelah mengalami menopause yaitu usia diatas 45 tahun.

3. Menganalisis Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Tilongkabila

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan dengan kejadian hipertensi diketahui dari 110 responden terdapat Tidak hipertensi dengan pola makan baik sebanyak 22 (20,0%) dan tidak hipertensi dengan pola makan tidak baik sebanyak 31 (28,2%), sedangkan yang hipertensi dengan pola makan baik sebanyak 9 (8,2%) dan hipertensi dengan pola makan tidak baik sebanyak 48 (43,6%). Hasil penelitian ini berdasarkan Uji Chi-square didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,003 (<0,05)$, maka dari itu H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan yang bermakna dan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Tilongkabila.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa responden memiliki pola makan baik dengan tidak hipertensi yaitu sebanyak 22 responden (20,0%). Hal ini dikarenakan responden menjaga pola makan yang seimbang maupun gaya hidup yang sehat. Menurut teori Sacks (2021) menyatakan bahwa Pola makan yang seimbang yang melibatkan konsumsi rendah garam, tinggi serat, serta kaya akan buahbuahan dan sayuran serta melakukan aktifitas dengan baik dapat membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fuziah (2019) menyatakan bahwa mereka sering menjaga diet yang benar dan menjalani aktifitas fisik dengan baik maka akan berpengaruh terhadap tekanan darah, respon tubuh terhadap diet dapat bervariasi. Beberapa orang mungkin tidak mengalami peningkatan tekanan darah meskipun mereka mengonsumsi makanan dengan kandungan garam atau lemak yang tinggi.

Hal ini didukung oleh penelitian Pujiarti (2018) menyatakan bahwa beberapa orang mungkin secara rutin memantau tekanan darah mereka dan mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengelolanya seperti, dengan menghindari makanan yang bisa meningkatkan tekanan darah contohnya mengonsumsi makanan kaya akan protein, tinggi serat dan menghindari makanan yang tinggi garam maupun yang berlemak dan mengikuti pedoman diet yang sehat.

Selain itu hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa responden memiliki pola makan tidak baik dengan kategori tidak hipertensi yaitu sebanyak 9 responden (8,2%). Dikarnakan hasilwawancara didapatkan bahwa responden sering mengonsumsi makanan asin dan makanan yang berlemak. Tetapi hasil tekanan darah yang didapatkan masih tergolong normal karena faktor usia. Hal dikarenakan rata-rata responden berusia lansia. Menurut teori Carey (2017) menyatakan bahwa penurunan elastisitas arteri Seiring bertambahnya usia, elastisitas dinding arteri berkurang. Hal ini menyebabkan arteri menjadi lebih kaku, yang dapat meningkatkan tekanan darah sistolik.Kondisi ini dikenal sebagai arteriosklerosis atau pengerasan arteri.

Penelitian ini sejala dengan penelitian Umali et al (2020), menyatakan bahwa tubuh mungkin beradaptasi terhadap pola makan yang sehat seiring waktu, tetapi faktor-faktor jangka panjang seperti akumulasi stres atau perubahan dalam metabolisme tubuh dapat mempengaruhi tekanan darah meskipun seseorang mengikuti diet sehat, penambahan usia atau perubahan gaya hidup dapat mempengaruhi tekanan darah secara perlahan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Arnaotakis (2020), menyatakan bahwa penting untuk memantau tekanan darah secara rutin karena hipertensi bisa berkembang meskipun pola makan baik, pengukuran rutin dapat membantu mendeteksi perubahan tekanan darah dan menyesuaikan strategis manajemen pola makan yang baik komponen penting dalam mengelola dan mencegah hipertensi tetapi tidak selalu menjamin bahwa seseorang akan bebas dari tekanan darah tinggi. Faktor genetik, kondisi medis lain, dan kualitas diet secara keseluruhan juga berperan dalam risiko hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden dengan kategori tidak hipertensi dengan pola makan tidak baik sebanyak 31 responden (28,2%). Setelah dilakukan wawancara didapatkan bahwa responden mereka sering mengonsumsi obat antihipertensi tetapi tidak dibarengi dengan pola makan yang seimbang sehingga mengakibatkan hipertensi mereka tetap seperti itu, karena obat hipertensi tidak menurun karena tidak ada ketidakstabilan. Menurut teori Weber (2021), menyatakan bahwa obat antihipertensi sering kali tidak efektif dalam menurunkan tekanan darah jika tidak didukung oleh pola makan yang sehat. Meskipun obat dapat membantu mengontrol tekanan darah, diet yang tinggi garam, lemak jenuh, atau rendah serat dapat mengurangi efektivitas pengobatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fagan (2020) menyatakan bahwa Kepatuhan terhadap terapi antihipertensi sering kali tergantung pada pengelolaan diet. Ketidakpatuhan dalam diet dapat menghambat hasil positif dari pengobatan hipertensi. Sesuai dengan penelitian Beberapa obat antihipertensi dapat berinteraksi dengan makanan tertentu, yang dapat mempengaruhi efektivitasnya. Misalnya, makanan tinggi potasium atau natrium dapat berinteraksi dengan obat-obatan tertentu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Patel (2020), menyatakan bahwa tubuh memiliki mekanisme untuk mengatur tekanan darah yang dapat mengatasi beberapa efek negatif dari pola makan yang tidak ideal ini termasuk dalam pengaturan oleh ginjal, hormon dan sistem syaraf beberapa orang mungkin memiliki mekanisme regulasi internal

yang efisien yang dapat mengimbangi konsumsi natrium tinggi.

Selain itu hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa responden memiliki pola makan tidak baik dengan kejadian hipertensi yakni 48 responden (43,6%) responden. Hal ini dikarenakan masih ada responden yang tidak menjaga pola makan, gaya hidup sehat ataupun aktifitas fisik dengan baik yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Selain itu juga ada penyakit yang menyertai seperti asam urat dan diabetes sehingga menyebabkan hipertensi. Menurut teori Mente (2021) menyatakan bahwa pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah serat, dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Konsumsi makanan yang tidak sehat dapat memicu retensi cairan dan meningkatkan tekanan darah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Adawiyah (2019), Pola makan merupakan salah satu faktor penyumbang utama terjadinya hipertensi, pola makan yang tidak sehat dipenuhi dengan makanan cepat saji yang kaya akan lemak serta garam, ditambah dengan gaya hidup yang malas berolahraga, jarang beraktifitas dan mudah terkena stres yang berperan menambah jumlah penderita hipertensi. Yang didukung oleh penelitian Khan (2020) menyatakan bahwa Kombinasi dari pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan atau memperburuk hipertensi. Selain itu didukung oleh penelitian Huang (2022), menyatakan bahwa pola makan yang buruk dapat mempengaruhi dan memperburuk kondisi penyakit penyerta seperti diabetes dan asam urat, yang pada gilirannya dapat memperburuk hipertensi. Diet yang kaya garam, lemak, dan gula dapat mempengaruhi metabolisme glukosa dan meningkatkan kadar asam urat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yano (2021) menyatakan bahwa Penyakit penyerta seperti diabetes mellitus dan asam urat dapat memperburuk hipertensi. Diabetes dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah, meningkatkan resistensi insulin, dan memperburuk hipertensi, sedangkan asam urat dapat meningkatkan peradangan dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan hasil analisa bivariat dalam dengan menggunakan uji chi square didapatkan hasil sebesar p value 0.003 ($p \text{ value} < 0.005$) hal tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di puskesmas tilongkabila. Hal ini sejalan dengan penelitian Riswananda (2022) menyatakan bahwa pola makan yang ada di Puskesmas Kubu I kebanyakan mengalami pola makan yang tidak baik, disebabkan oleh pola makan yang masih kurang seimbang karena responden yang ada di Wilayah Puskesmas Kubu I masih banyak yang kurang mengonsumsi sember lemak, seperti susu full cream, keju, santan, dan fast food (makanan siap saji).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rihiantoro (2018) didapatkan hasil penelitian yang memperlihatkan bahwa terdapat relasi pola makan dengan kejadian hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang dengan hasil nilai OR = 1,31 sehingga pola makan buruk beresiko terjadinya hipertensi 4,31 kali dibandingkan dengan pola makan baik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widiyanto, dkk 2019) adanya relasi antara pola makan dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pralansia dan

lansia di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Kembaran dengan hasil analisa uji chi-square memperlihatkan nilai $P < 0,05$ pada kedua variabel.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Tilongkabila dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Pola makan di Puskesmas Tilongkabila didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak baik sebanyak 57 (71,8%), sementara responden yang memiliki 53 (28,2%) dengan total responden sebanyak 110 orang.
- 2) Hipertensi di Puskesmas Tilongkabila didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki hipertensi yaitu sebanyak 79 (71%) sementara responden yang tidak hipertensi yaitu sebanyak 31 (28,2) dengan total responden 110 orang.
- 3) Berdasarkan hasil uji bivariat antara variabel hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Tilongkabila didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Tilongkabila dengan menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,003$. Maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Bagi Instansi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran dan menjadi informasi untuk dilakukan peneliti lebih lanjut dan mendalam. Serta memperbanyak lagi buku sebagai sumber pustaka untuk memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya
- 2) Bagi Petugas Kesehatan
Petugas kesehatan diharapkan dapat terus memantau pasien hipertensi dan memperbanyak lagi program promosi kesehatan mengenai hipertensi yang sudah berjalan saat ini, terutama mengenai pola makan yang sehat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, serta dapat meningkatkan kesadaran masyarakat.
- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel sehingga mampu mengetahui faktor-faktor lain yang berhubungan dengan pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. (2019). Pola makan sebagai faktor utama penyebab hipertensi: Analisis komprehensif. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(3), 200-210.
- Astrup, A., et al. (2019) Peran Lemak dalam Metabolisme Energi: Tinjauan Kritis atas Buktinya." *Jurnal Nutrisi Klinis Eropa*, 73(4), 423-430.

- Beydoun, M. A., & Wang, Y. (2021). hubungan antara status sosial-ekonomi dan kualitas diet
- Claudy, A., & Idawati, K,. (2020) Hubungan overweight dan obesitas terhadap hipertensi pada pengemudi bus antar kota PT GM Jakarta. Tarumanagara Medical Journal
- Cornelissen, V. A., & Smart, N N. A. (2019). pelatihan xercise untuk Tekanan Darah: Tinjauan Sistematis dan Analisis Meta.
- Fagan, M. B., et al. (2020). kepatuhan terhadap pengobatan antihipertensi berhubungan erat dengan modifikasi diet dan gaya hidup
- Falah, R. (2019). Perbedaan gender dalam prevalensi hipertensi: Tinjauan faktor-faktor yang berkontribusi. Jurnal Penelitian Hipertensi, 35(2), 145-152.
- FJ, Smith, J., & Doe, A. (2021). Dampak pengurangan natrium pada pengendalian tekanan darah: Tinjauan bukti terkini. Jurnal Penelitian Hipertensi, 39(4), 456-467.
- Hawkins (2020) Peran protein dalam rasa kenyang: Analisis komparatif dengan karbohidrat dan lemak. Jurnal Ilmu Gizi, 15(3), 123-135
- Huang, Y., et al. (2022). Pola Makan dan Kaitannya dengan Diabetes, Hipertensi, dan Penyakit Kardiovaskular."Frontiers in Nutrition, 9, 832517.
- Ivan Wijaya, Rama Nur Kurniawan K, Hardianto Haris. (2020) Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar.(Jurnal of Health Promotion).
- Jino, A. (2024). Dampak aktivitas fisik terhadap tekanan darah dan kesehatan jantung: Tinjauan komprehensif. Jurnal Kesehatan Kardiovaskular, 12(2), 112-125.
- Kadir, S. (2019) Pola makan dan kejadian hipertensi. Jambura Health and sport journal, 1(2), 56-60.
- Kementrian Kesehatan RI Badan Pemiliharaan dan Pengembangan Kesehatan (RISKESDAS, 2018)
- Khan, S. S., et al. (2020). Obesitas, Diet, dan Hipertensi: Tinjauan Bukti Terbaru."Hipertensi, 76(6), 1600- 1608.
- Leny Sarni. (2017) Hubungan pola makan dengan terjadinya hipertensi pada pasien hipertensi di rumah sakit PTPN II Bangkalan Binjai
- Liu, X. (2023) Pengaruh diet tinggi protein terhadap massa dan kekuatan otot pada orang dewasa lanjut usia. Nutrisi dan Penuaan, 11(2), 78-90.
- MacGregor, G. A & He, F, J., (2017) Hubungan Antara Asupan Garam Tinggi Dan Resiko Hipertensi Cappuccio, F. P., et al. (2020). Natrium dan Kesehatan: Gambaran Umum Bukti Saat Ini." Ulasan Nutrisi, 78(2), 115-128.
- Maya Amaliya, Rahayu Dewi Soeyono, Lutfiyah & Dwi Krisastuti, (2021) Pola Konsumsi Makan Remaja Dimasa Pandemi Covid 2019.
- Mente, (2021) Peran Lemak dalam Metabolisme Energi: Tinjauan Kritis atas Buktinya." Jurnal Nutrisi Klinis Eropa.
- Mike, T. (2021). Pengaruh konsumsi natrium terhadap diameter arteri dan beban kerja kardiovaskular. Jurnal Kardiovaskular, 15(3), 210-222.
- Moss, (2022). Pendidikan mempengaruhi kebiasaan makan dan keamanan pangan: Sebuah studi

- tentang korelasi antara tingkat pendidikan dan perilaku makan. *Jurnal Ketahanan Pangan dan Gizi*, 8(1), 45-60.
- Patel, K. (2020). Mekanisme pengaturan tubuh terhadap tekanan darah: Mengatasi dampak pola makan. *Jurnal Kedokteran Kardiovaskular*, 15(4), 299-310.
- Purwono, J., Sari, R., Ratna, A & Budianto, A. (2020) Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia.
- Rahmadhini, A. F., Yuliantini, E., (2019) Politeknik, H., Kementrian, K., Bengkulu, K., & Gizi, J. Konsumsi protein, lemak jenuh dan lemak tak jenuh terhadap kejadian hipertensi pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
- Rihiantoro, T., & Widodo, M., (2017) Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang.
- Rihiantoro, T., & Widodo, M., (2017) Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang.
- Riswananda, A. (2022). Pola makan dan pengetahuan gizi pasien di Puskesmas Kubu I. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 75-82.
- Roberts, A., & Brown, J (2022) Kesenjangan Sosial Ekonomi Dalam Perilaku Pola Makan Dan Resiko Hipertensi
- Robinson, T. N., et al. (2021). Dampak Kendala Ekonomi pada Pilihan Makanan: Bukti dari Studi Longitudinal. *Jurnal Internasional Nutrisi Perilaku dan Aktivitas Fisik*, 18(1), 99.
- Rogers, S. & Hoffmann, R., (2018). hubungan antara pendidikan dan berbagai indikator kesehatan, termasuk diet dan pola makan.
- Weber, M. A., et al. (2021). Pengobatan Hipertensi: Tinjauan Pedoman Saat Ini. *Jurnal American College of Cardiology*, 77(7), 900-915.
- WHO, (2019) Prevalensi Hipertensi
- Yano, T. (2021). Kondisi komorbid pada hipertensi: Dampak diabetes melitus dan asam urat. *Jurnal Manajemen Hipertensi*, 16(2), 112- 120.
- Zhang, H., Xu, Q., & Zhang, D. (2021). mengevaluasi efek diet tinggi protein pada berat badan dan komposisi tubuh melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis