

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Atas 30 Tahun Di Wilayah Kerja Pustu Bajuh

Lili Putiana Rambang¹, Maulana Arif Murtadho²

^{1,2} Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Email: nsmaulana@itsk-soepraoen.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Penelitian ini menjelaskan pola makan dan usia merupakan salah satu factor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi dapat meningkat, menjaga kesehatan dengan pola hidup sehat untuk menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa diatas 30 tahun. **Metode penelitian:** Menggunakan Cross Sectional Sampel diambil secara *non probability* sampling dengan menggunakan *consecutive sampling* yaitu pengambilan sampel dari populasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah sampel 68 orang. **Analisa Data:** Menggunakan uji Chi-Square. **Hasil:** Menunjukkan sebanyak 30 responden (44,1 %) mengalami pola makan baik dan yang mengalami pola makan tidak baik sebanyak 38 responden (55,9%). Pengukuran tekanan darah lebih banyak yang menderita hipertensi adalah derajat 1 sebanyak 37 responden (54,4 %), disusul responden yang menderita hipertensi derajat 2 sebanyak 28 responden (41,2%) dan yang prehipertensi 3 responden (4,4 %). Berdasarkan SPSS nilai signifikan yaitu p value $\alpha < 0,05 = 0,001$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan pasien hipertensi pada usia dewasa di atas 30 tahun di wilayah kerja Pustu Bajuh. **Saran:** Diharapkan penelitian ini berguna untuk menjadi referensi bagi penderita hipertensi agar lebih menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Hipertensi, Pola Makan, Usia

Abstract

Background: This study explains that diet and age are risk factors that can increase the risk of hypertension. Maintaining a healthy lifestyle can lower blood pressure. **Objective:** This study aims to determine whether there is a relationship between dietary patterns and the incidence of hypertension in adults over 30 years of age. **Research Method:** Using Cross Sectional Samples were taken using non-probability sampling using consecutive sampling, namely sampling from the population according to inclusion and exclusion criteria with a sample size of 86 people. **Data Analysis:** Using Chi-Square test. **Results:** Shows that 30 respondents (44.1%) experienced a good diet and 38 respondents (55.9%) experienced a bad diet. Blood pressure measurements were more likely to suffer from grade 1 hypertension, 37 respondents (54.4%), followed by respondents suffering from grade 2 hypertension, 28 respondents (41.2%) and prehypertension, 3 respondents (4.4%). Based on SPSS, the significant value is p value $\alpha < 0.05 = 0.001$, which means there is a significant relationship between diet and hypertension patients in adults aged over 30 years in the Bajuh Health Center work area. **Suggestion:** This research is expected to serve as a useful reference for hypertension sufferers, encouraging them to adopt a healthier lifestyle in their daily lives.

Keywords: Hypertension, Diet, Age

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah meningkat menjadi 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah normal adalah 120-139 mmhg untuk sistolik dan 80-89 mmhg untuk diastolik. (Inayah et al., n.d. 2022). Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah dipembuluh darah meningkat secara kro nis. Hal ini terjadi saat jantung bekerja lebih keras untuk memompa cukup darah yang dibutuhkan tubuh untuk mendapatkan oksigen dan nutrisi (Pratiwi, Mega Ogis., & Anggun., 2018). Hipertensi dianggap sebagai silent killer dengan tanda dan gejala seperti pusing, jantung berdebar, rasa berat di leher, kelelahan, penglihatan kabur, telinga berdengung dan insomnia (Aprillia, 2020). Hipertensi jika tidak terkontrol dapat mengakibatkan kerusakan fungsi jantung, saraf, otak sehingga menimbulkan serangan jantung, stroke, dan gagal jantung. Dalam perjalanan hipertensi dampak buruknya harus di cegah agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut (Suarni, 2017).

Hipertensi terjadi pada 22% populasi dunia, penderita hipertensi di Afrika sebesar 27%, sedangkan Asia Tenggara memiliki 25% penderita hipertensi (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menurut Provinsi, prevalensi hipertensi terbanyak berdasarkan diagnosis dokter yakni mencapai 13,4% pada penduduk DKI Jakarta dan berdasarkan hasil pengukuran yakni mencapai 40,7% pada penduduk Kalimantan Tengah (Palangka Raya). Menurut karakteristik, prevalensi hipertensi terbanyak berdasarkan diagnosis dokter yaitu pada kelompok usia 75 + yakni mencapai 26,1% dan berdasarkan hasil pengukuran yaitu pada kelompok usia 75 + yakni mencapai 64,0 %.

Berdasarkan hasil penelitian Bahtiar & Aryanti, (2022). tentang hubungan pola makan, dukungan keluarga terhadap stadium hipertensi pada lansia terdapat hubungan pola makan dengan hipertensi didapatkan data $p\text{-value}= 0,001$. Terdapat persamaan hasil penelitian Akbar et al., (2021) tentang analisis pola makan dengan hipertensi pada lansia menunjukkan data bahwa ada kaitan pola makan dengan kejadian hipertensi di dapatkan hasil $p\text{ value}= 0,005$. Di temukan perbedaan hasil dari penelitian Oktoruddin Harun, (2018) tentang hubungan pola makan dan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di temukan hasil tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi dengan data $p\text{-value}= 0,516$.

Hipertensi adalah suatu penyakit yang sulit di sembuhkan, tetapi dapat di kontrol hingga tekanan darah dalam batas normal, pencegahan yang bisa di lakukan bagi penderita hipertensi dengan menerapkan pola makan sehat dengan mengurangi makanan yang tinggi lemak, kolesterol tinggi, santan, gorengan, mengendalikan stress dan emosional, tidak merokok dan tidak minum alkohol, membatasi konsumsi kafein, olahraga secara teratur sesuai dengan kemampuan tubuh, pengukuran tekanan darah secara teratur, makanan yang asin, menjaga berat badan dalam batas normal dan konsumsi obat-obatan seperti antihipertensi (Fandinata Septi Selly & Ernawati L , 2020), Sedangkan penatalaksanaan hipertensi berupa farmakologis yaitu obat obatan dan nonfarmakologis berupa modifikasi gaya hidup seperti mengontrol pola makan dengan cara membatasi konsumsi makanan berlemak dan makan asin (Netha Damayantie ., 2018).

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah disampaikan penelitian ini tertarik untuk mengeksplorasi tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di atas 30 Tahun.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dan penelitian cross sectional. Penelitian populasinya ialah penderita hipertensi pada usia dewasa diatas 30 tahun di wilayah kerja Pustu Bajuh dengan data yang di dapat pada bulan Juli-September tahun 2025 sebanyak 68 pasien.

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan menggunakan *consecutive sampling* yaitu pengambilan sampel dari populasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi (Yusuf, 2014). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan hard copy untuk mengetahui karakteristik responden berupa usia, pendidikan, jenis kelamin, melalui wawancara penelitian dengan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Usia		
Dewasa tengah	12	17,6%
Dewasa akhir	56	82,4%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	20,6%
Perempuan	54	79,4%
Pendidikan		
Tidak sekolah	5	7,4%
SD	18	26,5%
SMP	18	26,5%
SMA	20	29,4%
Perguruan tinggi	7	10,3%
Total	68	100%

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden berada pada kategori dewasa akhir yaitu sebanyak 56 orang (82,4%), sedangkan responden dengan kategori dewasa tengah berjumlah 12 orang (17,6%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 54 orang (79,4%), sementara laki-laki berjumlah 14 orang (20,6%). Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA yaitu 20 orang (29,4%), diikuti oleh responden dengan pendidikan SD dan SMP masing-masing sebanyak 18 orang (26,5%). Responden dengan pendidikan perguruan tinggi berjumlah 7 orang (10,3%), sedangkan responden yang tidak bersekolah sebanyak 5 orang (7,4%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	n	%
Baik	30	44,1%
Tidak Baik	38	55,9%
Total	68	100%

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa mayoritas tertinggi responden memiliki pola makan tidak baik sebanyak 38 responden (55,9%) sedangkan pola makan yang baik sebanyak 30 responden (44,1%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah

Hipertensi	n	%
Prehipertensi	3	4,4%
Hipertensi derajat 1	37	54,4%
Hipertensi derajat 2	28	41,2%
Total	68	100%

Berdasarkan tabel 3, klasifikasi hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi derajat 1, yaitu sebanyak 37 orang (54,4%). Selanjutnya, responden dengan hipertensi derajat 2 berjumlah 28 orang (41,2%). Sementara itu, responden yang berada pada kategori prehipertensi hanya sebanyak 3 orang (4,4%) dari total 68 responden.

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi, dari total 68 responden usia dewasa di atas 30 tahun, sebanyak 28 responden (41,2%) memiliki pola makan baik dan 40 responden (58,8%) memiliki pola makan tidak baik. Pada kelompok responden dengan pola makan baik, sebagian besar berada pada kategori hipertensi derajat 1, yaitu sebanyak 17 orang (60,7%), diikuti oleh kategori prehipertensi sebanyak 7 orang (25,0%), dan hipertensi derajat 2 sebanyak 4 orang (14,3%). Sementara itu, pada kelompok responden dengan pola makan tidak baik, mayoritas responden berada pada kategori hipertensi derajat 2, yaitu sebanyak 24 orang (60,0%), diikuti oleh hipertensi derajat 1 sebanyak 13 orang (32,5%), dan prehipertensi sebanyak 3 orang (7,5%).

Tabel 4. Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Di Atas 30 Tahun

Pola Makan	Pola Makan dengan Hipertensi						Jumlah	p-value	
	Prehipertensi		Hipertensi Derajat 1		Hipertensi Derajat 2				
	n	%	n	%	n	%			
Baik	7	25,0	17	60,7	4	14,3	28	41,2	0,001
Tidak Baik	3	7,5	13	32,5	24	60,0	40	58,8	
Total	10	14,7	30	44,1	28	41,2	68	100	

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan pasien hipertensi pada usia dewasa di atas 30 tahun di wilayah kerja Pustu Bajuh. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola makan yang tidak baik cenderung berhubungan dengan tingkat hipertensi yang lebih berat.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa akhir (82,4%). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan usia berperan penting terhadap kejadian hipertensi. Bertambahnya usia menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi vaskular perifer, yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nuraeni E. (2019) yang melaporkan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak ditemukan pada individu berusia di atas 45 tahun.

Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan (79,4%). Kondisi ini sejalan dengan temuan Donatus et al. (2021) yang menunjukkan prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Peningkatan risiko hipertensi pada perempuan usia dewasa akhir berkaitan dengan penurunan hormon estrogen yang berperan dalam menjaga

fungsi endotel dan elastisitas pembuluh darah, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap hipertensi.

Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA (29,4%). Tingkat pendidikan berhubungan dengan kemampuan individu dalam memahami dan menerapkan informasi kesehatan, termasuk pengendalian faktor risiko hipertensi. Pendidikan yang rendah hingga menengah berpotensi memengaruhi keterbatasan pengetahuan dalam menerapkan pola hidup sehat, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan risiko hipertensi, sebagaimana dilaporkan oleh Rafsanjani (2019).

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan tidak baik (55,9%). Pola makan tidak sehat, terutama konsumsi makanan tinggi natrium, lemak, dan rendah serat, merupakan faktor risiko utama terjadinya hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Laura Ana Manik (2020) yang menyatakan bahwa pola makan tidak sehat berhubungan dengan peningkatan kejadian hipertensi. Asupan natrium berlebih dapat meningkatkan volume plasma dan tekanan darah, sedangkan konsumsi lemak tinggi berkontribusi terhadap penurunan elastisitas pembuluh darah, berdasarkan karakteristik tekanan darah, sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi derajat 1 (54,4%). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi derajat 1 merupakan tahap awal yang paling sering ditemukan pada usia dewasa dan memerlukan pengelolaan yang tepat untuk mencegah progresivitas ke derajat yang lebih berat.

Hasil uji statistic menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di atas 30 tahun (p -value = 0,001). Responden dengan pola makan tidak baik cenderung memiliki tingkat hipertensi yang lebih berat dibandingkan responden dengan pola makan baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wijaya et al. (2020) dan Taslim et al. (2016) yang menyatakan bahwa pola makan berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi. Perbedaan hasil dengan penelitian Harun (2018) kemungkinan dipengaruhi oleh variasi karakteristik responden dan metode penelitian.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pola makan merupakan determinan penting yang dapat dimodifikasi dalam pengendalian hipertensi pada usia dewasa. Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif melalui edukasi pola makan sehat perlu dioptimalkan sebagai bagian dari strategi pengendalian hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan primer.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pola makan dengan pasien hipertensi pada usia dewasa diatas 30 tahun di wilayah kerja Pustu Bajuh, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut, Pasien hipertensi di wilayah kerja Pustu Bajuh mayoritas berada pada usia dewasa akhir sebanyak 56 responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 54 responden yang pendidikan terakhir SMA sebanyak 20 responden. Pasien hipertensi di wilayah kerja Pustu Bajuh mayoritas memiliki pola makan baik dengan kategori hipertensi sebanyak 30 responden (44,1%) dan memiliki pola makan tidak baik dengan hipertensi sebanyak 38 responden (55,9%). Berdasarkan uji chi-square dengan menggunakan SPSS dengan P -value = 0,001 < α 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan pasien hipertensi pada usia dewasa di atas 30 tahun di wilayah kerja Pustu Bajuh tahun 2025. Hal ini berarti semakin pola makan tidak baik maka peningkatan tekanan darah akan tinggi, begitu juga sebaliknya pola makan yang baik maka tekanan darah akan menurun.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adriani Merryana, & W. B. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat* (4th ed.). KENCANA https://www.google.co.id/boos/edition/Pengantar_Gizi_Masyarakat/kqhADwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Pengantar+Gizi+Masyarakat&printsec=fro ntcover.
- [2] Akbar, H., Royke, A., Langingi, C., Kesehatan, F. I., Kesehatan, F. I., & Kesehatan, F. I. (2021). *ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF DINING PATTERNS WITH*.
- [3] Alhuda. Robin. Tan. E.a. (2018). HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN GAYAHIDUP DENGAN TINGKATAN HIPERTENSI PADA MIDDLE AGE 45-59 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DINOYO KOTAMALANG. *Jurnal Nursing News*, 3,550562 https://scholar.gogle.com/solarhl=id&as_sdt=0&q=HUNGAN+ANTARA+POL+AKA N+DAN+GAYA+HI UP+DENGAN+TINGKATAERTENSI+PA A+MIDDLE+AGE+45-59+TAHUN+DI+WILAYAH+KERJA+PUSKESMAS+DINOYO+KOTA+MALANG &btnG=
- [4] Aprillia, Y. (2020). Literature Review Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Lifestyle. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9, 1044 1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v102.459>
- [5] Bahtiar, H., & Aryanti, M. (2022). Hubungan Pola Makan dan Dukungan Keluarga terhadap Derajat Hipertensi pada Lansia di Lingkungan Pondok Perasi Kecamatan Ampenan. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.47506/jpri.v8i1.248>
- [6] Fandinata Septi Selly, & E. L. (2020). MANAGEMENT TERAPI PADA PENYAKIT DEGENERATIF (*Mengenal, Mencegah dan Mengatasi Penyakit Degeneratif (Diabetes Mellitus dan Hipertensi)*) (Nuria Reny H (ed.)). Granit. https://www.google.co.id/boks/edition/Management_terapi_pada_penyakit_degenera/oFIMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Manajemen+Terapi+Pada+Penyakit+Degeneratif&printsec=frontcove
- [7] Inayah, E., Siregar, S., & Medan, P. K. (n.d.). *Systematic review hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia*. 202–209.
- [8] Indra. (2019). *Mengenal dan Mencegah Bahaya Hipertensi* (1st ed.). TEMPO Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Mengenal_dan_Mencegah_Bahaya_Hipertensi/K9jNDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=POLA+MAKAN+DAN+HIPERTE NSI&pg=PA75&printsec=frontcover
- [9] Pratiwi, Mega Ogis., & Anggun., A. W. (2018). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI DUSUN BLOKSEGER KECAMATAN TEGALSARI KABUPATEN BANYUWANGI. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- [10] Suarni, L. (2017). *PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT PTPN II BANGKATAN BINJAI TAHUN 2017 Relationship of Eating Patterns With the Hypertension in Hypertension Patients in PTPN II Bangkatan Binjai Hospital 2017 Dosen Akademi Keperawatan Sehat Binjai*. 2(2), 88–92
- [11] Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodati_hipertensi-si-pembunuh-senyap-pdf
- [12] Laura Ana Manik., E. a. (2020). HUBUNGA N POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA ANGGOTA PROLANIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PARONGPONG. *CHMK NURSING SCIENTIFIC JOURNAL*, 4(April).

- [13] Netha Damayantie ., et. a. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku penatalaksanaan Hipertensi oleh penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2018. *JURNAL NERS DAN KEBIDANAN*, 224–232. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.ART.p224>
- [14] Sunarti. (2018). *Serat Pangan dalam Penanganan Sindrom Metabolik*. Gadjra Mada University Press. https://books.google.co.id/books?id=jhlmDwAAQBAJ&pg=PA47&dq=hipertensi+pada+pasi en+dewasa&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gbmobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjPzQ5f_AhVpSmwGHbXqCbQ4ChDrAXoECAkQBQ#v=onepage&q=hipertensi pada pasien dewasa&f=fa
- [15] *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.
- [16] Yusuf, T. (2014). *Statistika dan Rancangan Percobaa* (H. N. Afifah (ed.); 1st ed.). EGC