



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bonepantai

*The Relationship Between Diet and Hypertension Incidence in the Bonepantai Community Health Center Work Area*

Fadjar Ramdan I. Bobihu<sup>1\*</sup>, Muhammad Isman Jusuf<sup>2</sup>, Sitti Fatimah M. Arsad<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

\*Corresponding Author: E-mail: [fajarramdanbobihu@gmail.com](mailto:fajarramdanbobihu@gmail.com)

### Artikel Penelitian

#### Article History:

Received: 16 Dec, 2025

Revised: 18 Jan, 2026

Accepted: 24 Jan, 2026

#### Kata Kunci:

Hipertensi, Pelayanan Kesehatan, Pola Makan

#### Keywords:

*Hypertension, Health Services, Diet*

DOI: [10.56338/jks.v9i1.10328](https://doi.org/10.56338/jks.v9i1.10328)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi kenaikan tekanan darah di atas normal (140/90 mmHg) yang menjadi penyebab kematian tertinggi ketiga di Indonesia, di mana pola makan yang buruk seperti konsumsi tinggi natrium dan lemak menjadi salah satu faktor risiko utamanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bonepantai, mengingat tingginya angka penderita di Kabupaten Bone Bolango. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif analitik menggunakan pendekatan cross-sectional terhadap 71 responden peserta Prolanis yang dipilih melalui teknik accidental sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan tidak baik sebanyak 37 orang (52,1%) dan sebanyak 35 orang (49,3%) menderita hipertensi. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menghasilkan nilai p-value 0,000 (), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Pembahasan mengungkap bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium (MSG, ikan asin) dan lemak (gorengan) yang mudah dijangkau di wilayah pesisir berkontribusi pada tingginya tekanan darah responden. Simpulan dari penelitian ini adalah pola makan yang tidak sehat secara nyata meningkatkan risiko kejadian hipertensi, sehingga penerapan pola makan seimbang dan pembatasan asupan natrium sangat diperlukan sebagai langkah preventif.

### ABSTRACT

*Hypertension is a condition of increased blood pressure above normal (140/90 mmHg) which is the third highest cause of death in Indonesia, where poor diet such as high sodium and fat consumption is one of the main risk factors. This study aims to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of hypertension in the Bonepantai Community Health Center work area, considering the high number of sufferers in Bone Bolango Regency. This type of research is quantitative with a descriptive analytical design using a cross-sectional approach to 71 Prolanis participant respondents selected through accidental sampling techniques. The results showed that the majority of*

*respondents had poor dietary patterns as many as 37 people (52.1%) and as many as 35 people (49.3%) suffered from hypertension. Bivariate analysis using the Chi-Square test produced a p-value of 0.000 (), which means there is a significant relationship between dietary patterns and the incidence of hypertension. The discussion revealed that the habit of consuming foods high in sodium (MSG, salted fish) and fat (fried foods) that are easily accessible in coastal areas contributes to the high blood pressure of respondents. The conclusion of this study is that an unhealthy diet significantly increases the risk of hypertension, so implementing a balanced diet and limiting sodium intake are essential as preventive measures.*

---

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan sistole, yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terkena, dimana tekanan darah berfluksi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami dalam (Fatma et al., 2021)

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak ditemukan ditengah masyarakat Indonesia dan mengakibatkan angka kesakitan tinggi. Saat ini hipertensi telah menjadi masalah global karena prevelensinya yang kian meningkat dari tahun ke tahun (Yasril & Rahmadani, 2020)

Hipertensi masih menjadi tantangan besar di Indonesia, betapa tidak, hipertensi menjadi kondisi yang paling sering ditemukan pada layanan kesehatan primer dalam (Efendi et al., 2022)

Penyakit hipertensi dari tahun ke tahun terus mengalami kenaikan. Menurut WHO, 2020. Tercatat kasus hipertensi untuk saat ini sekitar 22 % dari seluruh penjuru dunia dan wilayah yang mendapatkan jumlah kasus 3 tertinggi yaitu Afrika 27 %, Mediterania Timur 26 % dan Asia Tenggara 25%.3 Kasus ini akan terus bertambah seiring berjalannya waktu. Pada tahun 2025 di prediksi sekitar 1,5 Miliar penduduk memiliki hipertensi dan 9.4 Juta orang tiap tahunnya ada yang meninggal dunia akibat.

Hipertensi menjadi masalah serius karena satu dari tiga orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi juga merupakan penyebab kematian tertinggi ketiga di Indonesia pada semua umur dengan proporsi kematian 6,83. Sebagian besar penderita hipertensi tinggal di negara berpenghasilan rendah, WHO memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi (Nur Cahyanto et al., 2021)

Salah satu penyebab hipertensi yaitu berawal dari pola makan yang tidak baik. Seringnya masyarakat mengonsumsi makanan tinggi natrium, makanan cepat saji yang mengandung lemak berlebih dan kurangnya masyarakat dalam mengonsumsi buah dan sayur. Pola makan menjadi karakteristik yang berulang dari individu dalam memenuhi kebutuhan makanan, agar kebutuhan fisiologis, sosial dan emosionalnya dapat terpenuhi dalam (Hasanuddin et al., 2023)

Penelitian menurut Siskawati dalam (Shiffa, 2023) Pola makan dan prevalensi hipertensi mempunyai hubungan yang berpengaruh. Pola makan yang tidak baik, khususnya dalam mengonsumsi garam, kalium, dan lemak berlebih adalah aspek yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Beberapa tindakan berisiko lain yang perlu dipertimbangkan, misalnya mengonsumsi tembakau dan alkohol, stres, dan minuman berkafein.

Pola makan yang tidak sehat menjadi penyebab utama individu terserang penyakit hipertensi. Hipertensi sangat erat kaitannya dengan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi. Faktor makanan memiliki peran yang signifikan dalam memperparah maupun mengurangi tekanan darah. Tidak seimbangan antara konsumsi karbohidrat dan energi, konsumsi berlebihan dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Risiko menderita hipertensi relatif terjadi pada orang gemuk yaitu lima kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang dengan berat badan normal Nur Cahyanto et al., 2021

Berdasarkan hasil observasi data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo menunjukkan pevelensi penduduk yang terkena hipertensi sebesar (12,56%). Prevelensi tingkat Kabupaten di Provinsi Gorontalo yaitu di kab. Boalemo (8,89%), Kota Gorontalo (6,28%), Kab. Bone Bolango (18,49%), Kab. Gorontalo (17,52%), Kab. Gorut (11,61%) dan Kab. Pohuwato (4,77%). Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa Kab. Bone Bolango menjadi kabupaten dengan penderita hipertensi terbanyak di Provinsi Gorontalo.

**Tabel 1. Jumlah Penderita Hipertensi di Kecamatan Bonepantai**

Tahun	Jumlah Penderita Hipertensi
2023	2.239
2024	1.840

Sumber: Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Dinas Kesehatan Kabupaten Bone Bolango

Berdasarkan data di atas di Kabupaten Bone Bolango dilaporkan pada kecamatan Bonepantai penderita hipertensi menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di 2024 mengalami penurunan sebesar 17,82% dibandingkan dengan tahun 2023, meskipun mengalami penurunan tetapi 1.840 jiwa menunjukkan angka yang signifikan. Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu ditangani secara serius. Penurunan ini bisa saja disebabkan oleh faktor sementara, seperti perubahan metode pencatatan data, peningkatan kesadaran kesehatan sementara, atau faktor musiman. Jika tidak ada intervensi yang berkelanjutan, jumlah kasus bisa meningkat kembali, dan dari hasil observasi awal didapatkan 6 dari 10 masyarakat yang menderita hipertensi tidak menerapkan pola diet dan pola makan sehat serta teratur, masih sering mengonsumsi makanan tinggi garam, mengingat lokasi geografis kec. Bonepantai berada di pesisir pantai. Selain itu faktor ekonomi masyarakat di Bonepantai yang rata-rata menengah kebawah dan berpendapatan rendah menyebabkan masyarakat tidak memiliki banyak pilihan makanan sehat.

Berdasarkan data di atas peningkatan hipertensi yang tinggi disetiap tahunnya menjadikan penyandang penyakit ini sangat beresiko terkena stroke dan komplikasi lainnya, karena timbunan lemak atau plak didalam dinding arteri koroner pada jantung, arteri yang menuju otak serta tungkai menyebabkan terjadinya penyempitan arteri sehingga tekanan darah meningkat. Hal inilah yang menjadikan penderita hipertensi beresiko terkena stroke. Selain itu hipertensi dapat menyebabkan keadaan jantung bekerja lebih berat dalam memompa darah, sehingga volume jantung membesar dan dinding menipis yang akhirnya dapat menyebabkan gagal jantung. Apabila hipertensi tidak di kendalikan dengan baik juga dapat menyebabkan gagal ginjal. Hipertensi disebut juga sebagai *The Silent Killer* (pembunuh diam-diam) karena tidak memiliki gejala pasti (Yasril & Rahmadani, 2020)

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang di gunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain penelitian cross sectional. Penelitian cross sectional dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel pola makan dengan kejadian hipertensi menggunakan teknik observasi atau pengumpulan data. Adapun lokasi penelitian ini adalah di Kecamatan Bonepantai Kabupaten Bone Bolango. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada tingginya prevalensi hipertensi di wilayah tersebut. Waktu pelaksanaan penelitian 4-9 oktober 2025, meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, analisis data, dan pelaporan hasil. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 71 orang.

## Teknik Analisis Data

### Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, jenis analisis ini tergantung dari jenis datanya. Untuk data mean atau rata-rata, median dan standar deviasi. Pada umumnya pada analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentasi dari tiap variabel

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini bertujuan mengetahui adanya hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi. Digunakan uji *chi-square* dengan pengambilan keputusan berdasarkan nilai (p), jika  $p < 0,005$ :  $H_0$  di tolak, berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi.

## HASIL

**Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Responden**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Dewasa Awal 26-35	13	18,6
Dewasa Akhir 36-45	17	23,8
Lansia Awal 46-55	26	36,6
Lansia Akhir 56-65	14	19,6
Manula >65	1	1,4
Total	71	100,0

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh distribusi responden berdasarkan usia pada tabel berikut ini, mayoritas repondenden berada pada rentan usia lansia awal 46-55 tahun yaitu sebanyak 26 responden (36,6%), sementara responden paling sedikit berada dalam rentan usia manula >65 tahun yaitu 1 responden (1,4%).

### Analisis Univariat

**Tabel 2. Pola Makan**

Pola makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	34	47,9
Tidak Baik	37	52,1
Total	71	100

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh distribusi variabel pola makan pada tabel diatas menunjukkan bahwa responden dengan pola makan baik berjumlah 34 responden (47,9%), kategori pola makan tidak baik berjumlah 37 responden (52,1%).

**Tabel 3. Kejadian Hipertensi**

Hipertensi	Frekuensi	Presentase(%)
Ya	35	49,3
Tidak	36	50,7

Total	71	100
-------	----	-----

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh distribusi variabel kejadian hipertensi pada tabel diatas menunjukkan pada kategori hipertensi berjumlah 35 responden (49,3%), dan kategori tidak hipertensi 36 responden (50,7%).

**Analisis Bivariat**

**Table 4. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas bonepantai**

Pola Makan	Hipertensi						Hasil Uji Statistik <i>P-value</i>
	Ya		Tidak		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Baik	5	14,7	29	81,1	34	49,3	0,000
Tidak Baik	30	85,3	7	18,9	37	50,7	
<b>Total</b>					71	100	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil analisis *chi-square* didapatkan *p-value* (0,000) lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  atau *p-value* < nilai  $\alpha$  sehingga dapat disimpulkan H1 diterima, artinya ada Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas bonepantai.

**PEMBAHASAN**

**Pola Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Bonepantai**

Hasil penelitian dari 71 responden diperoleh mayoritas pola makan tidak baik yaitu 37 orang (52,1%), dan pola makan baik yaitu 34 orang (47,9%).

Pola makan merupakan perilaku penting yang bisa mempengaruhi keadaan gizi. Gizi yang baik berperan penting dalam pertumbuhan, perkembangan fisik dan kecerdasan seluruh kelompok umur. Pola makan juga merupakan bagian dari faktor resiko hipertensi yang dapat ubah dalam penyakit hipertensi (Noorhidayah et al., 2025)

Pola makan yang tidak baik akan beresiko menyebabkan penyakit berbahaya bagi tubuh seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi. Pada penelitian (Akbar et al., 2021) pola makan masyarakat menunjukkan lebih sering mengonsumsi makanan dengan kadar garam tinggi yang pada dasarnya pada usia menengah-lansia hal tersebut akan memicu meningkatnya tekanan darah.

Umumnya masyarakat lebih suka mengonsumsi makanan yang asin dan gurih, kandungan natrium dalam garam yang dikonsumsi secara berlebihan dapat menahan air dan menyebabkan jumlah volume darah meningkat. Yang mengakibatkan jantung akan bekerja lebih keras dalam memompa darah (Lubis S, 2022)

Hal ini sejalan dengan penelitian (Marta, 2025) yang menyatakan kebiasaan makan yang diwariskan secara budaya, seperti penggunaan bumbu dengan kadar garam yang tinggi dalam masakan sehari-hari dan kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi cemilan yang tinggi akan kandungan natrium.

Menerapkan pola makan sehat setiap hari merupakan hal penting dalam menjaga tubuh supaya terhindar dari macam-macam penyakit. Menerapkan pola makan sehat seperti tidak makan makanan yang mengandung natrium tinggi dan berlemak dalam jangka waktu yang lama, seperti makan makanan

yang mengandung banyak garam (15g atau 3 sdt), makan makanan yang mengandung MSG (3g atau 1 sdt), makan makanan dengan olahan kecap asin ( 14g atau 1 sdm), ikan asin (100mg), ikan teri kering (35g atau 1 ptg), daging ayam tanpa kulit (50g atau 1 ptg), olahan buah alpukat (50 g atau ½ buah besar).

Menurut Departemen Kesehatan RI (2020). Menekankan pentingnya pengaturan asupan makanan seimbang, dan membatasi konsumsi natrium, lemak jenuh, gula, dan menganjurkan agar memperbanyak konsumsi buah, sayur dan serat.

Pola makan yang baik yaitu pemilihan makanan bergizi seimbang yang memenuhi kebutuhan tubuh dalam batas normal dan tidak berlebihan. Mengonsumsi buah-buahan, sayuran, protein tanpa lemak, dan karbohidrat kompleks dianjurkan dalam menerapkan pola makan sehat sehari-hari. Selain itu pengurangan konsumsi garam dan lemak jenuh menjadi hal yang sangat penting bagi individu untuk mengurangi resiko penyakit kronis (Marta, 2025; Munis & Noviekayati, 2025)

Menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari sangat penting dalam menjaga tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit. Pola makan sehat dengan mengurangi asupan natrium menjadi kurang dari 5gram garam per-hari dapat mengurangi volume plasma, dan menjadikan beban kerja jantung jadi menurun (WHO, 2023). Menurut WHO porsi makan yang baik yaitu mengonsumsi buah dan sayur 400gram/hari. Menurut *American Heart Association* porsi makan yang baik yaitu 50% atau 4,5 mangkok dari berbagai jenis buah dan sayur per-hari. Menurut Kementerian Kesehatan melalui pedoman gizi seimbang konsumsi 3-5 porsi sayur dan 2-3 porsi buah per-hari.

Berdasarkan pedoman terkini seperti DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), masyarakat dianjurkan makan-makanan tinggi serat seperti buah dan sayur paling sedikit 5 porsi dalam sehari, kemudian memilih sumber asupan protein rendah lemak seperti ikan dan tahu-tempe, serta membatasi asupan natrium kurang dari 1.500mg per-hari atau ¾ sdt garam dapur. Mengurangi asupan lemak jenuh dari makanan seperti gorengan, dan digantikan dengan lemak sehat dari kacang-kacangan (Shiffa, 2023)

### **Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bonepantai**

Hasil penelitian didapatkan dari 71 responden menunjukkan sebanyak 35 (49,3%) responden menderita hipertensi atau yang disebut dengan darah tinggi, dan 36 (50,7%) responden tidak menderita hipertensi.

Menurut (Mustofa et al., 2022) hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$ . Faktor resiko dari hipertensi salah satunya adalah pola makan. Perilaku makan-makanan beresiko yang menyebabkan hipertensi adalah sering mengonsumsi makanan asin, sering makan-makanan manis, dan berlemak. Hipertensi dapat berakibat fatal karena keberadaannya seringkali tidak disadari bahkan disepelekan yang kerap menimbulkan komplikasi lain seperti, komplikasi jantung, otak, ginjal, pembuluh darah, serta organ vital lainnya (Shiffa, 2023)

Tekanan darah yang terus naik memberikan tekanan yang berlebih pada dinding pembuluh darah, dan apabila hal ini terjadi dalam jangka panjang dapat menyebabkan penurunan elastisitas dan gangguan fungsi endotel. Dalam kondisi ini juga dapat menyebabkan jantung bekerja lebih keras dan mempercepat kerusakan pada organ vital seperti ginjal dan otak (Marta, 2025)

Hal ini sejalan dengan penelitian (Noorhidayah et al., 2025) hipertensi dalam jangka panjang apabila tidak segera ditangani dan mendapatkan pengobatan yang tepat dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal.

### **Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bonepantai**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan uji statistik *chi-square* diperoleh nilai probabilitas ( $p=0,000$ ), karena nilai  $p<0,05$  maka  $H_1$  diterima atau dapat disimpulkan ada Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas bonepantai.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukukan didapatkan responden dengan pola makan baik namun masih ditemukan kejadian hipertensi sebanyak 5 Responden. Responden dengan pola makan



baik dan tidak ditemukan kejadian hipertensi sebanyak 29 responden. Responden dengan pola makan tidak baik dan ditemukan kejadian hipertensi sebanyak 30 responden. Sedangkan responden dengan pola makan tidak baik dan tidak ada kejadian hipertensi sebanyak 7 responden, dengan hasil ini dapat disimpulkan bahwa pola makan yang tidak baik lebih beresiko terkena hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Prasasti., 2022) dalam penelitiannya mengatakan bahwa pola makan buruk cenderung beresiko mengalami hipertensi, dengan hasil analisis data didapatkan  $p$ -value  $0,001 < 0,05$ .

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Mustofa et al., 2022) yang mengatakan individu dengan pola makan yang buruk beresiko 14,250 kali lebih tinggi jika dibandingkan dengan yang memiliki pola makan yang baik. Dengan hasil analisis data menggunakan uji *chi-square* didapatkan  $p=0,000 < 0,05$ .

Dari hasil kuisioner yang diperoleh responden mengonsumsi makanan tinggi natrium, yaitu MSG (3x sehari), ikan asin dan ikan teri beberapa responden mengonsumsinya lebih dari (2x sehari). Karena bahan makanan tersebut tergolong murah dan mudah dijangkau di daerah setempat. Responden juga sering mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak tinggi seperti gorengan ( $\geq 2x$  sehari) karena gorengan menjadi pilihan masyarakat untuk dijadikan menu sarapan ataupun menjadikan gorengan sebagai lauk makan siang ataupun makan malam. Responden juga sering mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat yaitu biskuit dan roti coklat ( $\geq 1x$  sehari) sebagian besar responden menjadikannya cemilan saat sedang bersantai maupun istirahat.

Dari hasil kuisioner pola makan sebagian besar responden masih mengonsumsi natrium, dan lemak dalam jumlah berlebih, dengan penerapan pola makan tidak baik tersebut didapatkan hasil: Nn. LA usia;30th TD; 200/100mmhg, Tn. RA usia; 30<sup>th</sup> TD;170/100mmHg, Tn. AA usia;35th TD;170/100mmHg, Nn. KA usia;36th TD; 150/100. Beberapa contoh responden tersebut mengonsumsi natrium dan lemak yang terkandung dalam msg, ikan teri, ikan asin 3x sehari dan gorengan lebih dari 2x sehari.

Dari hasil penelitian ditemukan seluruh responden dengan pola makan tidak baik 37 responden dan 30 diantaranya mengalami kejadian hipertensi, dari hasil kuisioner responden ditemukan sebagian besar responden sering mengonsumsi makanan berlemak dalam hal ini adalah gorengan ( $\geq 1$  kali sehari). Kadar lemak yang tinggi didalam darah dapat berakibat terjadinya penyumbatan pembuluh darah sehingganya mengakibatkan gangguan pada sistem kardiovaskuler yang secara tidak langsung dapat memicu terjadinya hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Irwanto et al., 2023) dengan hasil uji *chi-square* nilai  $p < 0,05$  maka terdapat hubungan konsumsi asupan lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi perempuan etnis minangkabau. Masyarakat di wilayah kerja puskesmas bonepantai sering mengonsumsi makanan dengan kadar natrium tinggi konsumsi makanan tinggi natrium merupakan salah satu faktor meningkatnya tekanan darah.

Ketika kita banyak mengonsumsi makanan asin, natrium akan diserap ke dalam pembuluh darah. Natrium bersifat mengikat air yang menyebabkan air akan tetap berada di pembuluh darah yang mengakibatkan meningkatnya volume darah. Asupan natrium merangsang pelepasan hormon natriuretik secara berlebih, sehingganya secara tidak langsung mengakibatkan tekanan darah naik (Oktora et al., 2024)

Hal ini sejalan dengan penelitian (Firman, 2024) dengan hasil analisis *chi-square* nilai  $p=0,000 < 0,05$  yang berarti ada hubungan antara konsumsi natrium/garam dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas tamalanrea jaya.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Pane, 2023) dengan hasil analisis *chi-square* nilai  $p=0,002 < 0,05$ , yang berarti ada hubungan antara pola makan lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas sadabuan.

Sedangkan 7 responden lainnya tidak menderita hipertensi, hal ini dapat dipengaruhi faktor penyebab lain yang tidak diteliti seperti, usia dan aktivitas fisik. Kejadian hipertensi umumnya sering terjadi pada usia lanjut, 2 dari 7 responden yang memiliki pola makan tidak baik dan tidak ditemukan kejadian hipertensi berada pada rentan usia 30-35 tahun. Dari hasil penelitian yang dilakukan, peneliti menemukan beberapa responden pada rentan umur 40-50 terlihat bugar sehingga peneliti berasumsi sebagian responden memiliki frekuensi aktivitas fisik yang cukup dan dapat menetralkan tekanan darah. Aktivitas fisik yang kemungkinan rutin dilakukan oleh responden seperti mengerjakan pekerjaan rumah dalam hal ini adalah mengurus urusan rumah tangga ataupun berolahraga disore hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Riniasih & Makmun, 2025) dengan nilai hasil uji korelasi  $p=0,000 < 0,5$  dengan demikian dapat dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara usia terhadap kejadian hipertensi di desa krangganharjo. Pada penelitiannya mengatakan hipertensi sering terjadi pada usia lanjut daripada usia dewasa karena bertambahnya umur berkorelasi secara signifikan dengan risiko hipertensi, semakin bertambahnya usia seseorang maka sistem kardiovaskular mengalami penurunan yang akan berakibat pada meningkatnya resiko kejadian hipertensi.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Nurhayati et al., 2023) dengan nilai hasil uji korelasi  $p=0,000 < 0,5$  berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Usia Terhadap Kejadian Hipertensi pada pasien RSUD Muhammadiyah Bantul. Pada penelitiannya mengatakan seiring bertambahnya usia maka sistem kardiovaskular pada tubuh akan mengalami penurunan dan akan berakibat pada tingkat kejadian hipertensi yang juga akan meningkat.

Hal ini didukung dengan penelitian (Fitri et al., 2022) dari hasil uji *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,018 < 0,05$ . Sehingga ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian Hipertensi pada masyarakat pesisir lingkungan Lemo-Lemo Kabupaten Bombana.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Fitriani et al., 2022) dari hasil uji *chi-square*  $p=0,00 < \alpha=0,05$ . Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada karyawan di universitas malahayati bandar lampung 2020.

Dari hasil penelitian ditemukan sebanyak 34 responden memiliki pola makan baik. 29 responden (81,1%) diantaranya tidak menderita hipertensi. Hal ini menunjukkan pola makan yang baik dapat mengurangi resiko terkena hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Dismiantoni et al., 2020) berdasarkan uji statistik  $p=0,003 < 0,005$ , yang artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di puskesmas x tahun 2024. Dalam penelitiannya mengatakan pola makan yang baik dan kaya akan nutrisi, rendah garam dan minim makanan olahan merupakan hal yang penting untuk mencegah dan mengontrol tekanan darah.

Sedangkan 5 responden lainnya menderita hipertensi, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor penyebab lain yang tidak diteliti seperti faktor genetik. orang yang berasal dari keluarga dengan riwayat hipertensi beresiko lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi. Dalam hal ini kedua orangtua, ketika kedua orangtua hipertensi maka 44,8% anaknya akan menderita hipertensi (Dismiantoni et al., 2020)

Hal ini sejalan dengan penelitian (Prudencia et al., 2024) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di puskesmas mampang kota depok dengan hasil uji *chi-square* diperoleh  $p=0,024 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan antara riwayat keturunan hipertensi dengan kejadian hipertensi.

Pola makan di wilayah kerja puskesmas bonepantai tergolong tidak baik. Pola makan tidak baik ini dapat menyebabkan tekanan darah meningkat karna kecenderungan masyarakat mengonsumsi makanan tinggi natrium dan makanan berlemak. Berdasarkan hasil kuisioner didapatkan sebagian besar reponden sering mengonsumsi ikan teri, ikan asin, makanan mengandung MSG, cumi, dan gorengan seperti tahu, tempe, bakwan, dan risol, serta mengonsumsi makanan instan dalam kemasan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Meghan, 2023 di puskesmas jatimulya dengan nilai ( $p=0,000$ ) artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi.



Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas molibagu dengan jumlah sampel sebanyak 31 menemukan ada hubungan pola konsumsi makanan tinggi natrium ( $p=0,014$ )  $p<0,05$ .

Penelitian lain yang dilakukan di puskesmas tempeh menemukan ada hubungan pola makan dengan hipertensi dengan nilai *p value*  $0,001 < 0,005$ . Pola makan responden di puskesmas tempeh memiliki pola makan tidak baik, pola makan tersebut menyebabkan tekanan darah meningkat karena sering mengonsumsi natrium dan makanan berlemak seperti mengonsumsi makanan yang mengandung garam 15 gram, mengonsumsi ikan asin 1000mg, mengonsumsi ikan teri kering 35gram, mengonsumsi udang, kepiting dan cumi 35gram.

## DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, H., Royke Calvin Langingi, A., Rahmawati Hamzah, S., Masyarakat, K., Ilmu Kesehatan, F., Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, I., & DIII Kebidanan, P. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal Health and Science ; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5(1), 194–01.
- Disimiantoni, N., Anggunan, Triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2020). Hubungan Meroko dan Riwayat Keturunan dengan Kejadian Hipertensi. *Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 30–36. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.214>
- Djerol, I. (2022). Inggriati djerol. Universitas Kristen Indonesia Maluku.
- Efendi, Z., Adha, D., Studi Ilmu Keperawatan STIKes Mercubaktijaya, P., Jl Jamal Jamil Pondok Kopi, P., & Barat, S. (2022). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Menara Medika JMM 2022 Jurnal Menara Medika*, 4(2). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/indexp>
- Fatma, M., Eros, E., Suryati, S., Badriah, S., Rizqi, S., Fahira, N., Amini, I., & Jubaedi, A. (2021). HIPERTENSI:Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penangannya.
- Firman, F. (2024). Hubungan Konsumsi Natrium/Garam dengan Status Hipertensi: Studi Cross Sectional di Kota Makassar. *Multidisciplinary Journal of Education , Economic and Culture*, 2(1), 43–49. <https://doi.org/10.61231/mjeec.v2i1.234>
- Fitri, Ihsan, H., & Ananda, S. (2022). Hubungan Konsumsi Natrium dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Lingkungan Lemo-Lemo Kabupaten Bombana. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9(2), 1–7.
- Fitriani, D., Hutasuhut, A. F., & Rihsyah, R. (2022). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Karyawan Di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 308–319. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.4498>
- Hasanuddin, I., Zainab, & Purnama, J. (2023). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ners*, 7(2), 2023–1659. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Irwanto, F., Hasni, D., Anggraini, D., & Febrianto, B. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak dan Sodium Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific*, 2(2). <http://journal.scientific.id/index.php/sciena/issue/view/8>
- Lubis S. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia di Desa Joring Natobang Kecamatan Angkola Julu Kota Padangsidimpuan. Universitas Aufa Royhan.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. (2023). Hipertensi . *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Marhabatsar S, N., & Sijid A. (2021). Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Fakultas Sains Dan Teknologi*, 6(8), 72–78.
- Marta, M. (2025). Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Rumah

- Sakit Santa Elizabeth Medan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elizabeth Medan.
- Munis, S., & Noviekayati, G. (2025). Hubungan Stres dan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi: Tinjauan Literatur Review. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 57–67. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1672>
- Mustofa, F. L., Hasbie, N. F., & Roynaldo, M. D. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 361–370. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.4756>
- Niga L, J., Soelistyaningsih D., & Sediawan M. (2021). Hubungan Pola Diet Rendah Garam dengan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Nursing Science*, 2(3), 141–153.
- Noorhidayah, Octaviana, E., Amalia, R., & Norfai. (2025). Hubungan Pola Makan dan Peran Peetugas Kesehatan dengan Kejadian Hipertensi. *Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 13(1).
- Nur Cahyanto, H., Dian Saputra, R., Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya, D., & Medokan Semampir Indah No, J. (2021). Pola Diet dengan Kejadian Hipertensi pada usia Dewasa. 11(2).
- Nurhayati, A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi Ummy A'isyah Nurhayati \* , Andry Ariyanto, Fahnan Syafriakhwan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11), 363–370.
- Oktora, M., Putri, M., & Zahra, A. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Garam dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 4(5), Page.
- Pane, H. (2023). Hubungan Pola Makan Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sadabuan 2023. *Universitas Aufa Royhan DI kota Padang Sidempuan*.
- Prasasti., A. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa pertengahan (middle age) di puskesmas tempeh. *Universitas dr. Soebandi*.
- Priharsiwi, D., & Kurniawati, T. (n.d.). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Gambaran Dukungan Keluarga Dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2: Literature Review*. In *Seminar Nasional Kesehatan*.
- Prudencia, F., Damayanti, R., & Triwulandari, W. N. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Mampang Kota Depok. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 15(2), 154–163. <https://doi.org/10.51888/phj.v15i2.241>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., Budianto, A., Dharma Wacana Metro, A. K., Muhammdiyah, U., & Lampung, P. (2020). Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensipada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1).
- Riniasih, W., & Makmun, M. (2025). Hubungan Usia dengan Kejadian Hipertensi di Desa Krangganharjo Kecamatan Toroh, Kabupaten Grobogan. *TSCD3Kep\_Jurnal*, 10(01), 2775–1163. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep>
- Riswananda, I. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kubu 1. *Institut Teknologi dan Kesehatan Bali*.
- Shiffa, M. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Peningkatan Tekanan Darahpada Penderita Hipertensi diPuskesmas Jatimulya Tambun Kabupaten Bekasi. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga Bekasi*.
- Shinta Yuliana, A., & Handoko, B. (2024). Penyuluhan Mengenai Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi. In *Awal Bros Journal of Community Development Edisi (Vol. 5, Issue 2)*.
- Tarigan, M., & Silaban, D. (2024). *Statistika Deskriptif. Ilmu Keperawatan*, 4(2), 187–195.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yasril, I. A., & Rahmadani, W. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019. *Sehat Mandiri*, 15(12), 33–43.