



## HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI

Ellyza Rahmawati\*, Dian Hudiawati

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah 57162, Indonesia

\* [j210200097@student.ums.ac.id](mailto:j210200097@student.ums.ac.id)

### ABSTRAK

Menerapkan pola makan yang sehat memiliki dampak signifikan dalam mengurangi kemungkinan hipertensi. Faktor utama yang mempengaruhi kontrol pola makan individu adalah tingkat pengetahuan mengenai jenis makanan yang mendukung kesehatan dan kemampuan untuk menghindari konsumsi makanan berpotensi meningkatkan tekanan darah. Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan metode analisis survei deskriptif. Sampel dipilih menggunakan teknik quota sampling berjumlah 105 orang, sampel penelitian diperoleh 91 orang yang dihitung menggunakan rumus Slovin. Analisa data meliputi analisis univariat dan bivariat (rank spearman). Penelitian dilakukan kepada mayoritas responden terbanyak berusia 46-50 berjumlah 31 orang (34,1%) dan karakteristik responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 59 orang (64,8%). Temuan utama riset ini menginterpretasikan bahwasanya 50% dari responden mempunyai wawasan yang kurang (52,7%), pola makan yang kurang baik (70,3%), dan sebagian besar dari mereka mengalami tekanan darah tinggi (57,2%). Analisis statistik menunjukkan korelasi negatif yang cukup implikatif antara pengetahuan dan peristiwa hipertensi ( $p=0,001$ ,  $r=0,543$ ), serta korelasi negatif yang signifikan antara pola makan dan peristiwa hipertensi. Secara menyeluruh, temuan ini menginterpretasikan bahwasanya peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat tentang pola makan yang sehat dapat menjadi strategi efektif untuk mengontrol peristiwa hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; pengetahuan; pola makan

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND DIET TO THE INCIDENCE OF HYPERTENSION*

#### **ABSTRACT**

*Adopting a healthy diet has a significant impact in reducing the possibility of hypertension. The main factors that influence individual dietary control are the level of knowledge regarding the types of foods that support health and the ability to avoid consuming foods that have the potential to increase blood pressure. This research is quantitative with a descriptive survey analysis method. The sample was selected using a quota sampling technique totaling 105 people, the research sample was 91 people calculated using the Slovin formula. Data analysis includes univariate and bivariate analysis (Spearman rank). The research was conducted on the majority of respondents aged 46-50, amounting to 31 people (34.1%) and the characteristics of the respondents were female, amounting to 59 people (64.8%). The main findings of this research are that 50% of respondents have poor insight (52.7%), poor diet (70.3%), and most of them have high blood pressure (57.2%). Statistical analysis showed a fairly significant negative correlation between knowledge and hypertension events ( $p=0.001$ ,  $r=0.543$ ), as well as a significant negative correlation between diet and hypertension events. Overall, these findings interpret that increasing the level of public knowledge about healthy eating patterns can be an effective strategy for controlling the incidence of hypertension.*

*Keywords: diet; hypertension; knowledge*

## PENDAHULUAN

Dalam konteks kesehatan global, hipertensi telah menduduki peran sentral sebagai faktor utama penyebab penyakit kardiovaskuler, merupakan penyakit yang sangat menakutkan di dunia. Sebagai penyakit tidak menular, prevalensi hipertensi di tingkat global mencapai 26,4%, dengan proporsi 26,6% pada populasi laki-laki dan 26,1% pada populasi Perempuan. Lebih dari 60% dari penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia menegaskan urgensi penanganan masalah ini di tingkat nasional (World Health Organization, 2018). Pada tingkat nasional, prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 34,11% pada populasi usia di atas 18 tahun, menurut data (Riskesdas, 2018). Analisis lebih lanjut dari Profil Kesehatan Jawa Tengah mengungkapkan bahwa hipertensi masih mendominasi proporsi penyakit tidak menular, mencapai 57,10%. Pada tahun 2018, dari lebih dari 9 juta penduduk yang diukur tekanan darahnya, 15,14% atau sebanyak 1.377.356 orang menderita hipertensi, menandakan adanya beban kesehatan yang signifikan di tingkat regional (Dinkes Jateng, 2018).

Dalam konteks riset mengenai hipertensi, dapat diinterpretasikan bahwa kondisi ini terjadi ketika pada saat tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg (Sya'id et al., 2023). Hipertensi biasanya disebut the silent killer dikarenakan penyakit yang beresiko mematikan dan biasanya tidak menunjukkan gejala-gejala awal pada penderitanya (Tumanduk et al., 2019). Proses recovery yang lambat dan terjadi komplikasi dari penyakit lain menyebabkan prognosis menjadi buruk dan bisa berujung kematian (Hudiyawati et al., 2022). Pada umumnya, lansia merupakan usia yang rentan terhadap resiko penyakit hipertensi. Namun, karena beberapa faktor sekarang diantaranya usia dewasa muda dan pra lansia juga menjadi usia yang bisa memiliki resiko penyakit hipertensi. Hal ini menjadi bukti bahwa terjadi pergeseran populasi penderita hipertensi dari yang usia lansia menjadi usia lebih muda di Indonesia, yang belum diketahui penyebabnya (Tirtasari & Kodim, 2019). Hipertensi dapat disebabkan karena faktor keturunan, jenis kelamin, umur, pola makan, kurangnya aktivitas dan stress. Pengaruh lain penyebab hipertensi antara lain kafein, rokok, alkohol dan obat-obatan (Walida et al., 2022). Faktor-faktor yang dikontrol adalah pola hidup, pada zaman sekarang hal paling sering dilakukan mayoritas masyarakat global bisa serba instant. Dari hal tersebut menjadi penyebab masyarakat semakin sering mengkonsumsi makanan cepat saji yang tinggi natrium. Masyarakat sekarang cenderung kurang beraktivitas fisik. Oleh karena itu, upaya untuk mengatasi prevalensi hipertensi memerlukan fokus pada modifikasi gaya hidup, pencegahan, dan kesadaran akan dampak pola hidup modern terhadap kesehatan kardiovaskular (Hamzah et al., 2021).

Makanan cepat saji sangat diminati karena kelezatan rasanya, penyajiannya instant, dan ketersediaannya yang meluas. Namun, mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan ternyata tidak menguntungkan bagi kesehatan, dengan dampaknya yang dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, hipertensi, dan dislipidemia atau gangguan lemak dalam darah (Kadir, 2019). Penerapan pola makan yang sehat dapat mengurangi risiko tekanan darah tinggi. Faktor utama memengaruhi seseorang dalam mengatur pola makan adalah pemahaman mengenai jenis makanan yang baik dikonsumsi dan upaya menghindari makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah (Masyudi, 2018).

Hasil riset sebelumnya di Desa Minanga Tallu menunjukkan adanya korelasi antara pengetahuan dengan peristiwa hipertensi (Suaib et al., 2019). Selain itu, dari 38 orang dengan pola hidup baik, 25 orang memiliki tekanan darah terkontrol dan 13 orang memiliki tekanan darah tidak terkontrol. Pengamatan pada 76 orang dengan pola hidup kurang baik menunjukkan bahwa 17 orang memiliki tekanan darah terkontrol, sedangkan 59 orang memiliki tekanan darah

tidak terkontrol (Subhan, 2016). Beberapa faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan termasuk minat, rasa ingin tahu, pikiran, dan pemahaman, yang sebagian besar dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pengalaman seseorang (Rahmawati et al., 2022). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dari 38 responden dengan pola hidup baik, lebih dari setengahnya memiliki tekanan darah normal. Dilakukam penelitian pada 76 responden dengan pola hidup kurang baik, hampir seluruhnya memiliki tekanan darah tinggi. Tingkat pengetahuan yang lebih tinggi berkorelasi positif dengan perilaku pola makan sehat, yang pada akhirnya dapat mengurangi resiko terjadinya hipertensi (Azmi et al., 2021).

Pola makan merupakan suatu upaya untuk mempengaruhi gizi yang bisa mempengaruhi kesehatan seseorang, pola makan buruk yaitu rutin mengkonsumsi makanan dengan kadar garam berlebih serta berlemak bisa menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol dan menyebabkan tekanan darah meningkat. Pada zaman modern saat ini manusia seringkali mengkonsumsi makanan instant, yang memiliki kadar garam berlebih (Kadir, 2019). Terlalu banyak konsumsi makanan yang tinggi lemak menjadi faktor penyebab tekanan darah tidak terkontrol, menumpuknya lemak dalam darah berakibat penyumbatan pembuluh darah sehingga memicu penyakit hipertensi (Aprillia, 2021). Makanan cepat saji sangat populer karena memiliki rasa yang enak, penyajiannya cepat dan tersedia dimanapun (Pamela, 2018). Berat badan dan Indeks Masa Tubuh (IMT) sangat berpengaruh terhadap tekanan darah seseorang. Seseorang yang gemuk atau sampai obesitas 2 kali lebih berpotensi mengidap penyakit hipertensi daripada seseorang dengan berat badan normal. Hasil riset mengemukakan bahwa 20-30% seseorang dengan berat badan berlebih terindikasi mengalami hipertensi (Limbong et al., 2018). Masalah ini harusnya bisa ditanggulangi oleh pihak terkait untuk menjadi fokus intervensi mengubah stigma dan perilaku masyarakat untuk mengurangi makanan cepat saji pada semua kalangan, tidak terkecuali pada kelompok umur pra lansia dan lansia karena sangat rentan terhadap resiko penyakit hipertensi (Hamzah et al., 2021).

Berdasarkan teori, terdapat potensi tinggi untuk tekanan darah tinggi pada kelompok lansia karena adanya faktor penuaan (Perdana & Maliya, 2017). Pada umumnya, lansia merupakan usia yang rentan terhadap resiko penyakit hipertensi. Namun, karena beberapa faktor sekarang diantaranya usia dewasa muda dan pra lansia juga menjadi usia yang bisa memiliki resiko penyakit hipertensi. Hal ini menjadi bukti bahwa terjadi pergeseran populasi penderita hipertensi dari yang usia lansia menjadi usia lebih muda di Indonesia, yang belum diketahui penyebabnya (Tirtasari & Kodim, 2019). Maka dari faktor tersebut peneliti ingin mengetahui karakteristik dan populasi hipertensi pada usia dewasa muda hingga pra lansia usia (30-54 tahun) pada masyarakat yang tinggal di daerah Puskesmas Kartasura sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan untuk hal ini. Dari latar belakang di atas maka riset ini bertujuan untuk menyelidiki keterkaitan antara hubungan pengetahuan dan pola makan terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kartasura.

## **METODE**

Riset ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis survei deskriptif. Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara pengetahuan dan pola makan terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kartasura. Untuk memilih sampel riset, digunakan teknik quota sampling yang mempertimbangkan kriteria tertentu dari populasi yang tinggal di sekitar wilayah Puskesmas Kartasura. Kriteria tersebut mencakup individu berusia 30-54 tahun yang pernah berkunjung ke Puskesmas Kartasura dan tidak memiliki komorbid. Populasi total dalam riset ini berjumlah 105 orang. Sampel riset sebanyak 91 orang diambil dengan menggunakan rumus Slovin, suatu metode yang memperhitungkan toleransi kesalahan minimum yang telah ditetapkan. Dalam riset ini, alat ukur untuk mengukur tingkat pengetahuan

menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari riset sebelumnya (Khomsan, 2021). Kuesioner tersebut terdiri dari 15 pertanyaan yang mencakup pemahaman tentang hipertensi, dengan penekanan pada pengertian, cara mengontrol, penyebab, dan dampak dari kondisi tersebut. Skor riset dikategorikan sebagai kurang jika jawaban benar kurang dari 10 pertanyaan dan baik jika jawaban benar lebih dari 10 pertanyaan. Validitas kuesioner pengetahuan hipertensi dinyatakan sangat baik dengan rentang  $p = 0,05$  dan  $N = 20$  yaitu 0,4438, sehingga kuesioner tersebut dikatakan reliabel dan dapat digunakan.

Sementara itu, untuk mengukur pola makan, riset menggunakan kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire) yang terdiri dari 10 item pertanyaan. Responden memberikan skor 1 untuk jawaban "selalu," skor 2 untuk jawaban "sering (4-6x/minggu)," skor 3 untuk jawaban "jarang (1-3x/minggu)," dan skor 4 untuk jawaban "tidak pernah." Kalkulasi skor menghasilkan kategori pola makan yang buruk jika skor 10-24 dan baik jika skor 25-40. Validitas kuesioner FFQ dinyatakan sangat baik dengan rentang  $p = 0,65-0,75$ , dan nilai  $p > 0,5$  sehingga kuesioner FFQ dapat dikatakan reliabel dengan demikian kuesioner tersebut dapat digunakan (Rahayu, 2021). Analisis data melibatkan metode analisis univariat dan bivariat menggunakan (rank spearman). Riset yang dilakukan bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan pengetahuan dan pola makan terhadap kejadian hipertensi. Proses pengumpulan data berlangsung dari tanggal 21 September 2023 hingga 28 Oktober 2023.

## HASIL

Tabel 1  
Distribusi frekuensi karakteristik responden (n=91)

Karakteristik	f	%
Usia		
30-35 Tahun	10	11,0
36-40 Tahun	14	15,4
41-45 Tahun	9	9,9
46-50 Tahun	31	34,1
51-55 Tahun	27	29,7
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	32	35,2
Perempuan	59	64,8
Pendidikan Terakhir		
Tidak Sekolah	8	8,8
SD	6	6,6
SMP	16	17,6
SMA	35	38,5
D3	5	5,5
S1	21	23,1
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	12	13,2
Buruh	34	37,4
Wiraswasta	9	9,9
Pedagang	18	19,8
Petani	6	6,6
PNS	12	13,2
Pengetahuan		
Kurang	48	52,7
Baik	43	47,3
Pola Makan		
Kurang baik	64	70,3
Baik	27	29,7
Tekanan Darah		
Normal	39	42,9

Hipertensi Derajat I	22	24,2
Hipertensi Derajat II	30	33,0

Tabel 1 dari hasil riset ini, dapat diidentifikasi beberapa karakteristik responden antara lain usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, pola makan dan tekanan darah (Tabel 1). Berdasarkan analisis table, dapat disimpulkan bahwa dari 91 responden terbanyak berusia 46-50 sebanyak 31 orang (34,1%). Secara khusus, karakteristik responden menurut jenis kelamin didominasi oleh perempuan mencapai jumlah 59 orang (64,8%). Dalam aspek pendidikan terakhir terbanyak yaitu responden yang pendidikan terakhir SMA sebanyak 35 orang (38,5%). Dari segi pekerjaan, buruh merupakan kategori terbanyak dengan frekuensi 34 orang (37,4%). Karakteristik tingkat pengetahuan pada responden terbanyak berpengetahuan kurang sebanyak 48 orang (52,7%). Adapun pola makan, mayoritas responden cenderung memiliki pola makan yang kurang baik, mencapai jumlah 64 orang (70,3%). Terakhir, dalam hal tekanan darah, sebanyak 52 responden (57,2%) menunjukkan tekanan darah di atas batas normal.

Tabel 2.  
Hubungan Pengetahuan dengan Tekanan Darah pada Masyarakat (n=91)

			Tekanan Darah	Pengetahuan
Spearmans rho	Tekanan Darah	Correlation Coefficient	1.000	-.665**
		Sig.(2-tailed)	.	.000
		N	91	91
	Pengetahuan	Correlation Coefficient	-.534**	1.000
		Sig.(2-tailed)	.000	.
		N	91	91

Tabel 2 berdasarkan hasil uji *rank spearman correlation* dalam table 2, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan berkorelasi secara signifikan dengan peristiwa hipertensi, dengan nilai korelasi negatif  $p=0,001$  dan  $r=0,543$ . P-value pada tabel menunjukkan angka 0,001, yang berada di bawah tingkat signifikansi kritis 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, dan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan tekanan darah pada masyarakat yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Kartasura. Hasil riset menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan yang kurang, sebagian besar mengalami tekanan darah tinggi, yaitu 42 orang (87,6%), sedangkan hanya 6 orang (12,5%) yang memiliki tekanan darah normal. Di sisi lain, responden dengan pengetahuan baik, sebagian besar memiliki tekanan darah normal, yaitu 33 orang (76,7%), sementara 10 orang (23,3%) mengalami tekanan darah tinggi.

Tabel 3.  
Korelasi Variabel Pola Makan dengan Tekanan Darah (n=91)

			Pola Makan	Tekanan Darah
Spearmans rho	Pola makan	Correlation Coefficient	1.000	-.534**
		Sig.(2-tailed)	.	.000
		N	91	91
	Tekanan darah	Correlation Coefficient	-.534**	1.000
		Sig.(2-tailed)	.000	.
		N	91	91

Tabel 3 dari analisis tabel 3 dan uji *rank spearman correlation*, tergambar bahwa pola makan memiliki korelasi signifikan terhadap peristiwa hipertensi, dengan korelasi negatif yang signifikan pada nilai  $p=0,001$  dan  $r=0,665$ . P-value pada tabel menunjukkan tingkat signifikansi uji kurang lebih daripada batas kritis 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ). Oleh karena itu, dengan menolak hipotesis nol ( $H_0$ ), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan tekanan darah pada responden yang menjalani pengukuran tekanan darah di Puskesmas Kartasura. Secara khusus, responden dengan pola makan kurang baik, sebanyak 64

orang, hampir seluruhnya menunjukkan tekanan darah tinggi, yakni sebanyak 48 orang (75%), sedangkan hanya 16 orang (25%) yang memiliki tekanan darah normal. Sementara itu, responden dengan pola makan baik, sebanyak 27 orang, hampir seluruhnya memiliki tekanan darah normal, yaitu sebanyak 23 orang (85,2%), sementara 4 orang lainnya (13,8%) menunjukkan tekanan darah tinggi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan riset pada masyarakat di wilayah Puskesmas Kartasura yang menjadi sampel sebanyak 91 orang, dapat diidentifikasi bahwa sebanyak 48 orang memiliki pengetahuan kurang. Hampir seluruhnya, yaitu 42 orang, menunjukkan tekanan darah di atas batas normal, termasuk dalam kategori hipertensi derajat I dan II. Hasil analisis menegaskan adanya hubungan antara pengetahuan dan peristiwa hipertensi. Pengetahuan memegang peranan penting dalam membentuk perilaku, dan perilaku ini memengaruhi status kesehatan seseorang. Pengetahuan yang meningkat tentang hipertensi cenderung membawa dampak positif terhadap perilaku, yang pada gilirannya dapat membantu mengontrol hipertensi dan menjaga tekanan darah tetap terkendali (Mayasari dkk., 2019). Tingkat pendidikan juga memiliki pengaruh terhadap gaya hidup sehat, mencakup pola makan yang baik, penghindaran rokok, dan aktifitas fisik. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyulitkan atau memperlambat penerimaan informasi, meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Haendra dkk., 2018).

Masyarakat yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Kartasura hampir setengah dari sampel memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA, dan karakteristik pekerjaan terbanyak yaitu buruh. Kualitas hidup dalam aspek sosial penderita hipertensi sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan (Putri & Supratman, 2021). Kelompok masyarakat dengan status ekonomi rendah, yang umumnya berpendidikan rendah dan berpenghasilan di bawah Upah Minimum Regional (UMR), cenderung memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi. Analisis dari Riskesdas juga menyatakan bahwa responden yang berpendidikan rendah dan tidak bekerja memiliki risiko lebih tinggi terhadap hipertensi (Fitriani, 2018). Wawancara dengan sebagian responden yang memiliki tekanan darah di atas normal mengungkapkan bahwa beberapa dari mereka memiliki riwayat penyakit hipertensi, baik dari diri sendiri maupun orang tua. Sayangnya, sebagian besar dari mereka jarang melakukan pemeriksaan rutin dan beberapa tidak mengonsumsi obat secara teratur untuk mengontrol tekanan darah. Kepatuhan minum obat antihipertensi secara teratur sangat penting untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah kerusakan organ vital seperti otak, jantung, dan ginjal (Harahap et al., 2019).

Seseorang dengan tekanan darah tinggi yang memiliki wawasan baik tentang kondisi mereka cenderung lebih patuh terhadap pengobatan, yang berdampak positif pada penanganan penyakit dan perbaikan kondisi kesehatan secara keseluruhan (Suaib dkk., 2019). Pengetahuan merupakan proses belajar yang dipengaruhi dari faktor internal seperti motivasi dan faktor eksternal berupa informasi yang tersedia. Manajemen diri penting dimiliki seseorang untuk mengelola pola hidup serta pengobatannya. Manajemen diri pada penderita hipertensi berupa kepatuhan minum obat, mengelola kebiasaan konsumsi yang baik serta bisa mengatur aktivitas (Putri & Hudiyawati, 2022).

Hasil penelitian ini didapatkan 64 orang dengan kebiasaan makan yang kurang baik, adapun 48 diantaranya memiliki tekanan darah di atas batas normal. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap tekanan darah. Pola makan kurang baik seperti sering mengonsumsi makanan tinggi garam dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Jika jumlah garam yang masuk ke dalam tubuh berlebihan dapat menyebabkan terjadinya pembengkakan jaringan tubuh. Dari hasil penelitian mayoritas masyarakat yang

sering mengkonsumsi makanan tinggi natrium misalnya makanan yang terlalu asin, penyedap rasa berlebih dan ikan asin akan mengalami tekanan darah tinggi (Mayasari dkk., 2019). Kebiasaan makan menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap tekanan darah. Sebagian besar masyarakat dengan kebiasaan makanan tinggi garam terindikasi memiliki tekanan darah diatas normal. Hasil penelitian didapatkan bahwa seseorang yang mengkonsumsi lemak jenuh memiliki resiko lebih kecil mengalami tekanan darah tinggi dibandingkan seseorang yang jarang mengkonsumsinya (Hamzah dkk., 2021).

Terlalu banyak konsumsi makanan dengan garam berlebih dan berlemak menjadi faktor penyebab obesitas sehingga meningkatkan resiko hipertensi. Minuman berkafein juga bisa meningkatkan tekanan darah tinggi, hal tersebut dikarenakan kafein dapat meningkatkan kadar plasma stress hormon sehingga tekanan darah meningkat (Widianto dkk., 2018). Asupan gizi sangat berpengaruh terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT), sedangkan seseorang dengan obesitas berpotensi lebih besar terjangkit penyakit hipertensi. Hal itu dikarenakan tingginya kolesterol dalam tubuh dan juga hal itu menyebabkan kurangnya aktivitas pada seseorang tersebut (Nugroho et al., 2019). Temuan dari riset ini sejalan dengan riset terdahulu yang menegaskan korelasi antara peristiwa hipertensi dan seberapa jauh wawasan yang dimiliki di Kelurahan Sambung Macan Sragen. Pengetahuan memiliki peran krusial dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi, karena hal ini memengaruhi gaya hidup dan kepatuhan seseorang dalam menjalani pengobatan, termasuk minum obat agar tekanan darah tetap terkontrol (Harahap et al., 2019). Studi lain yang mendukung temuan ini dengan menunjukkan adanya korelasi kebiasaan makan terhadap peristiwa hipertensi di wilayah Puskesmas Dungaliyo Kecamatan Dungaliyo Kabupaten Gorontalo. Strategi dalam konsumsi makanan yang tidak sehat, termasuk konsumsi makanan berlemak, tinggi natrium, bersantan, dan makanan cepat saji, secara signifikan berkontribusi pada risiko hipertensi (Kadir, 2019). Hasil riset sebelumnya mendapatkan hasil korelasi yang signifikan antara hubungan konsumsi natrium terhadap tekanan darah pada usia lanjut di Puskesmas Gadingrejo (Purwono et al., 2020). Hasil riset yang menekankan pentingnya perbaikan dalam kehidupan serta menjaga gizi makanan juga mencatat bahwa hipertensi dapat dihindari dengan cara meminimalisir memakan makanan yang mengandung natrium yang sangat tinggi, tidak merokok, dan aktif bergerak secara teratur (Aprillia, 2020).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil riset, dapat diinterpretasikan bahwasanya partisipan dalam responden yang mempunyai pengetahuan dan pola konsumsi makanan yang bagus mempunyai tendensi tekanan darahnya cukup stabil. Lebih spesifik, pernyataan tersebut menginterpretasikan bahwasanya adanya hubungan yang implikatif antara wawasan serta pola konsumsi makanan terhadap penyakit hipertensi. Maka dari itu, seseorang yang memiliki riwayat hipertensi dianjurkan dalam melaksanakan pemeriksaan rutin di layanan kesehatan dan mengadopsi pola hidup sehat, termasuk memilah-milah makanan dengan benar agar menstabilkan tekanan dari aliran darah untuk menghindari komplikasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprillia. (2020). Literature Review Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.459>
- Aprillia, F. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Pola Makan pada Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil. *Politeknik Kesehatan Bengkulu*.
- Azmi, N., Netty, & Handayani, E. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Makan

- dengan Kejadian Hipertensi di Poskesdes Juku Eja Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Fitriani, A. (2018). Kondisi Sosial Ekonomi dan Stres pada Wanita Hipertensi Anggota Majelis Taklim. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(5).
- Haendra, F., Anggara, D., & Prayitno, N. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1).
- Hamzah, Akbar, H., Royke Calvin Langingi, A., & Rahmawati Hamzah, S. (2021a). Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal Health and Science ; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5(1).
- Hamzah, B., Akbar, H., Royke Calvin Langingi, A., & Rahmawati Hamzah, S. (2021b). Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal Health and Science ; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5(1).
- Harahap, D. anggraini, Aprilia, N., & Muliati, O. (2019). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi tentang Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2).
- Hudiyawati, D., Trisna Aji, P., Syafriati, A., Jumaiyah, W., & Tyawarman, A. (2022). Pengaruh Murotal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre-Percutaneous Coronary Intervention. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1).
- Kadir, S. (2019). Pola Makan dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2).
- Limbong, V., Rumayar, A., & Kandou, G. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4).
- Masyudi, M. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.30867/action.v3i1.100>
- Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344–353. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849>
- Nugroho, K., Pesanubari, T., & Mayasari Rumondor, J. (2019). Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sudorejo Lor Kota salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada-Januari*.
- Pamela, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Ddampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA*, 14(2).
- Perdana, R. M., & Maliya, A. (2017). Senam Ergonomik dan Aerobic Low Impact Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Berita Ilmu Keperawatan*, 10(1), 8–19.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam dengan kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1).



- Putri, A. A., & Hudiawati, D. (2022). Relationship between Heart Failure Treatment and Self-Management Compliance in Congestive Heart Failure Patients. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(2).
- Putri, & Supratman. (2021). Gambaran Kualitas Hidup Pada Lansia Pada Aspek Hubungan Sosial Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pajang Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2).
- Rahayu, S. (2021). Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Desa Kuok Wilayah Kerja UPTD BLUD Puskesmas Kuok Kabupaten Kampar.
- Rahmawati, S., Saraswati, D., & Lina, N. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Flash Card terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Pencegahan Stunting. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18.
- Suaib, M., Cheristina, & Dewiyanti. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 02(01), 269–275.
- Sya'id, A., Meldy Tursiana, H., & Putri, A. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Pertengahan. *Jurnal Nursing Update*, 14(1). <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.
- Tumanduk, W. M., Nelwan, J. E., & Asrifuddin, A. (2019). Faktor-faktor risiko hipertensi yang berperan di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi. *Jurnal E-Clinic (ECI)*, 7(2).
- Walida, S., Khairul Anam, H., & Fauzan, A. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Widianto, A. A., Romdhoni, M. F., Karita, D., & Purbowati, M. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *Jurnal Unimus*, 1(5). <http://jurnal.unimus.ac.id>

