

KEJADIAN HIPERTENSI BERDASARKAN ASPEK POLA MAKAN DAN STRESS

Warihan Unok¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako
email: ianunok9@gmail.com

*Riska Rusydi²

²Prodi Gizi, Poltekkes Kemenkes Padang
*email: riskarusydi@gmail.com

Rofiqoh³

³Prodi D4 Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari
email: rofiqohgizi@gmail.com

Kurniati Dwi Utami⁴

⁴Prodi Gizi, Poltekkes Kaltim
email: kurniati.utami88@gmail.com

Coresspondence Author: Riska Rusydi; riskarusydi@gmail.com

Abstract: Hypertension is a medical condition characterized by an increase in a person's blood pressure above normal limits, namely systolic pressure ≥ 120 mmHg and diastolic pressure ≥ 80 mmHg. This disease is one of the most common cardiovascular disorders and has a very high prevalence in the community. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and stress with the incidence of hypertension. The research design used in this study was cross-sectional. The study was conducted at the Sungai Bungkal Community Health Center in February 2024. The population consisted of all people aged 45 years and older in the working area of the Sungai Bungkal Community Health Center. The sample consisted of 110 people. The sampling technique used accidental sampling. The research instrument used a research questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The results showed a relationship between dietary patterns (p value: 0.034) and stress (p value: 0.041) and the incidence of hypertension. It is recommended that patients improve their lifestyle by not smoking, engaging in physical activity, and maintaining a healthy diet by reducing salt intake and limiting consumption of fatty foods.

Keywords: Hypertension, Diet, Stress.

Abstrak: Hipertensi merupakan kondisi medis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah seseorang melebihi batas normal, yaitu tekanan sistolik ≥ 120 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 80 mmHg. Penyakit ini termasuk salah satu gangguan kardiovaskular yang paling umum dan prevalensinya sangat tinggi di masyarakat. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan stress dengan kejadian hipertensi. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Sungai Bungkal. Penelitian dilakukan pada bulan Februari tahun 2024. Populasi merupakan seluruh masyarakat yang berusia - 45 tahun di wilayah kerja puskesmas Sungai Bungkal. Sampel berjumlah 110 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan (p value: 0,034) dan stress (p value: 0,041) dengan kejadian hipertensi. Disarankan bagi penderita untuk memperbaiki gaya hidup dengan tidak merokok dan melakukan aktivitas fisik serta menjaga pola makan dengan mengu-rangi konsumsi garam dapur dan membatasi konsumsi makanan yang mengandung lemak.

Kata Kunci: Hipertensi, Pola makan, Stres.

A. Pendahuluan

Hipertensi merupakan kondisi medis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah seseorang melebihi batas normal, yaitu tekanan sistolik ≥ 120 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 80 mmHg. Penyakit ini termasuk salah satu gangguan kardiovaskular yang paling umum dan prevalensinya sangat tinggi di masyarakat. Keberadaannya tidak hanya menjadi masalah kesehatan tersendiri, tetapi juga berperan sebagai faktor risiko utama bagi berbagai penyakit kronis lainnya, seperti stroke, penyakit jantung koroner, diabetes melitus, serta gagal ginjal. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai keluhan dan keterbatasan fisik yang mengakibatkan penderita mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut secara langsung berpengaruh terhadap aspek kualitas hidup individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hipertensi dapat menurunkan kualitas hidup pasien pada berbagai dimensi, termasuk fungsi fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial, serta aspek lingkungan.

Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yaitu faktor yang tidak dapat diubah (*non-modifiable factors*) dan faktor yang dapat diubah (*modifiable factors*). Faktor yang tidak dapat diubah mencakup aspek-aspek bawaan atau biologis yang melekat pada individu, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah cenderung menurun sehingga meningkatkan resistensi perifer dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi risiko, di mana pria umumnya memiliki prevalensi hipertensi lebih tinggi pada usia produktif, sedangkan pada wanita, risiko meningkat signifikan setelah menopause akibat perubahan hormonal. Riwayat keluarga menjadi indikator penting karena adanya predisposisi genetik yang dapat memengaruhi regulasi tekanan darah.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan, diperoleh informasi bahwa pada tahun 2023 hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah kasus tertinggi di Puskesmas Sungai Bungkal. Data menunjukkan bahwa hipertensi menempati peringkat pertama dari sepuluh jenis penyakit terbanyak yang tercatat di fasilitas kesehatan tersebut, dengan total 1.275 kasus sepanjang tahun. Tingginya angka kejadian hipertensi mendorong pemerintah untuk memperkuat upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tersebut melalui berbagai strategi komprehensif. Upaya ini diawali dengan peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan, khususnya melalui perubahan gaya hidup ke arah perilaku yang lebih sehat, seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik teratur, serta pengendalian faktor risiko lainnya. Selain itu, pemerintah juga berupaya meningkatkan kualitas pelayanan di fasilitas kesehatan, memperluas akses layanan, serta mendorong masyarakat untuk mendaftarkan diri sebagai peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) guna memastikan kesinambungan pelayanan kesehatan. Dalam rangka memperkuat pencegahan berbasis masyarakat, pemerintah daerah juga melaksanakan kegiatan rutin berupa senam pagi setiap hari Minggu di Lapangan Merdeka Kota Sungai Penuh. Kegiatan ini diharapkan dapat membangun kebiasaan masyarakat untuk aktif berolahraga, sekaligus menjadi sarana edukasi publik mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mengendalikan tekanan darah. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan stress dengan kejadian hipertensi.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Sungai Bungkal. Penelitian dilakukan pada bulan Februari tahun 2024. Populasi merupakan seluruh masyarakat yang berusia > 45 tahun di wilayah kerja puskesmas Sungai Bungkal. Sampel berjumlah 110 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* Instrumen penelitian

menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi, Pola Makan dan Stres

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kejadian Hipertensi			
1	Hipertensi	78	70,9
2	Normal	32	29,1
Total		110	100,0
Pola Makan			
1	Kurang Baik	61	55,5
2	Baik	49	45,5
Total		110	100,0
Stres			
1	Ya	45	41
2	Tidak	65	59
Total		110	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 78 responden (70,9%) mengalami hipertensi. Menurut pola makan, terdapat 61 responden (55,5%) memiliki pola makan kurang dengan mayoritas tidak mengalami stress berjumlah 65 responden (59%).

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total		P value
	Hipertensi		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang Baik	43	70	18	30	61	100	0,034
Baik	35	71	14	29	49	100	
Jumlah	78	70,9	32	29,1	110	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 61 responden dengan pola makan kurang baik, terdapat 43 responden (70%) mengalami hipertensi. Adapun dari 49 responden dengan pola makan baik, terdapat 35 responden (71%) mengalami hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,034 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Manik (2020) yang menyatakan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} < 0,05$.

Merujuk pada hasil penelitian, variabel pola makan dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu pola makan baik dan pola makan kurang baik. Analisis univariat menunjukkan bahwa terdapat 61 responden yang memiliki pola makan kurang baik. Lebih lanjut, hasil analisis bivariat mengungkapkan bahwa 43 responden dengan pola makan kurang baik mengalami hipertensi. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas pola makan dan kejadian hipertensi pada responden.

Pola makan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi tekanan darah. Konsumsi makanan yang diawetkan, penggunaan garam dapur dalam jumlah tinggi, serta pemakaian bumbu penyedap yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah karena kandungan natrium yang tinggi. Natrium yang berlebih dalam tubuh berperan dalam meningkatkan retensi cairan dan volume darah, sehingga memicu peningkatan tekanan darah. Berdasarkan hasil pengamatan, sebagian besar responden mengaku cukup sering

mengonsumsi makanan berlemak. Asupan lemak yang tinggi diketahui dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah melalui mekanisme peningkatan kadar kolesterol, khususnya kolesterol LDL. Penumpukan LDL dalam tubuh dapat menyebabkan terbentuknya plak pada dinding pembuluh darah (atheroma). Plak tersebut, apabila terus berkembang, akan menimbulkan penyempitan dan pengerasan pembuluh darah atau aterosklerosis. Aterosklerosis mengurangi elastisitas pembuluh darah dan mengganggu kelancaran aliran darah ke seluruh tubuh. Kondisi ini menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler perifer, sehingga memicu kenaikan tekanan darah. Pada akhirnya, mekanisme tersebut dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Dengan demikian, pola makan yang tidak sehat, khususnya konsumsi tinggi natrium dan lemak, memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan risiko hipertensi pada individu (Wijaya, 2020).

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Stres dengan Kejadian Hipertensi

Stres	Kejadian Hipertensi				P value	
	Hipertensi		Normal			
	n	%	n	%	n	%
Ya	32	71	13	29	45	100
Tidak	46	70	19	30	65	100
Jumlah	78	70,9	32	29,1	110	100

Tabel di atas menunjukkan, dari 45 responden mengalami stress, terdapat 32 responden (71%) mengalami hipertensi. Adapun dari 65 responden yang tidak mengalami stress, terdapat 46 responden (65%) mengalami hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,041 < α 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Situmorang yang menyatakan adanya hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian diperoleh *p value* <0,05.

Merujuk hasil penelitian, stress dikategorikan menjadi ya dan tidak. Berdasarkan analisis univariat menunjukkan terdapat 45 responden mengalami stress. Sementara itu hasil analisis bivariate menunjukkan terdapat 32 responden (71%) mengalami stress dan hipertensi. Stres merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi. Kondisi stres muncul sebagai respons tubuh terhadap rangsangan atau tekanan dari lingkungan yang menimbulkan reaksi fisiologis maupun psikologis. Respons ini dapat berupa peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang berdampak pada naiknya tekanan darah. Stres dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang usia, jenis kelamin, ataupun kondisi sosial, karena setiap individu memiliki tingkat sensitivitas yang berbeda terhadap tekanan lingkungan (Sutarjana, 2021). Secara umum, stres diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori berdasarkan intensitasnya, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Pada tingkat ringan, stres sering kali masih dapat dikelola dengan mekanisme coping individu, sedangkan stres sedang mulai menimbulkan gangguan pada fungsi fisiologis dan emosional (Hamzah, 2021). Sementara itu, stres berat dapat menyebabkan reaksi yang lebih serius, termasuk peningkatan tekanan darah yang signifikan. Dengan demikian, stres memiliki dampak langsung dan tidak langsung terhadap regulasi tekanan darah, sehingga menjadi faktor penting dalam kejadian hipertensi (Febriyanti, 2024).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara pola makan dan stress dengan kejadian hipertensi. Disarankan bagi penderita untuk memperbaiki gaya hidup dengan tidak merokok dan melakukan aktivitas fisik serta menjaga pola makan dengan mengu-rangi konsumsi garam dapur dan membatasi konsumsi makanan yang mengandung lemak.

Daftar Pustaka

- Febriyanti, H., Nuraeni, S., Sabarguna, B. (2024). *Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. Jurnal Keperawatan. Vol 16. No. 2.
- Hamzah., Akbar, H., Calvin, A, R., Hamzah, R. (2021). *Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. *Journal Health And Science ; Gorontalo Journal Health & Science Community*. Vol 5 No. 1.
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manik, L, A., Mei, I, S. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong*. *CHMK Nursing Scientific Journal*. Vol 4. No. 2.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Situmorang, F, D., Wulandari, I, S. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wiayah Kerja Puskesmas Parongpong*. *Klabat Journal of Nursing*. Vol 2. No. 1.
- Sutarjana, M, A. (2021). *Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda*. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*. Vol 44. No. 2.
- Wijaya, I., Kurniawan, R, N., Haris, H. (2020). *Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. Vol 3. No. 1.