



RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND HYPERTENSION INCIDENCE IN EARLY ADULTHOOD AT SUNGAI BUNTU COMMUNITY HEALTH CENTER IN 2022

Indah Handayani^{1#}, Ani Anggraini², Rotua Surianny Simamora³

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Medistra Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 2 November 2023
Revised: 25 November 2023
Accepted: 1 December 2023
Published : 15 January 2024

KEYWORD

early adulthood, hypertension incidence, diet

CORRESPONDING AUTHOR

E-mail: handayaniindah726@gmail.com

No. Tlp : +6285692586624

DOI : 10.62354/therapy.v1i2.24

© 2024 Indah Handayani

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which the systolic blood pressure is above 140 mmHg and the diastolic blood pressure is above 90 mmHg. Early adulthood is from the age of 20 to 40 years. Early adulthood is very susceptible to hypertension because of increasing age and unhealthy lifestyles. Unhealthy lifestyles include smoking, lack of exercise, stress, consuming less nutritious foods. The research used is quantitative using Analytical Observation by using a cross sectional approach. The population in this study was the Sungai Buntu Community Health Center in 2022. The sample of this study was 97 respondents. The data collection technique is the Probability method with the Simple Random Sampling Technique. Data collection was done by distributing questionnaires. Research analysis was carried out by univariate and bivariate methods using chi square test. Based on the results of this study, there is a relationship between diet and the incidence of hypertension, p value (0.029).

I. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dan keadaan kesehatan seseorang mengalami penurunan pada jaringan tubuhnya. Kejadian tersebut memiliki tingkat kematian yang cukup tinggi, dan memiliki dampak pada kualitas hidup dan kemampuan individu. Hipertensi suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg (Mayasari, Waluyo, Jumaiyah, & Azzam, 2019).

Menurut World Health Organization (2021), hipertensi atau yang sering disebut tekanan darah tinggi merupakan keadaan medis yang sangat serius yang dapat meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal, dan kematian. Sekitar 1,28 miliar orang

terdapat pada usia 30-79 tahun orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, Sebagian besar dari dua pertiga terdapat di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi disebut sebagai “*Silent Killer*” (pembunuh senyap), karena penderita yang selama bertahun-tahun tidak merasakan gejala dan gejala yang dirasakan. Penderita yang tidak mengalami gejala akan mengalami komplikasi pada kardiovaskular seperti, jantung, gagal jantung, stroke, dan menyebabkan kematian (Wahyudi Erwin, Rizal Achmad, 2021).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018) menyatakan sebesar 34,1% angka hipertensi pada usia ≥ 18 tahun, usia 31-44 tahun sebesar 31,6%, kelompok usia 45-54 tahun sebesar 45,3%, dan kelompok usia 55-64 sebesar 55, 2%. Dewasa awal adalah dimulai dari usia 20 sampai 40 tahun. Usia dewasa awal sangat rentan terjadinya hipertensi karena sering bertambahnya usia dan gaya hidup yang tidak sehat (Ekarini, Wahyuni, & Sulistyowati, 2020).

Pola makan salah satu faktor resiko meningkatnya terjadinya penyakit hipertensi, faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Fadhli, 2018) . Penyebab hipertensi pada pola makan yaitu dengan jenis makanan yang mengandung pengawet, makanan siap saji, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak, dan makanan daging kambing sehingga dapat menyebabkan terjadinya hipertensi (Wijaya, K, & Haris, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti akan meneliti “Apakah ada Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Awal Di Puskesmas Sungai Buntu Tahun 2022”.

II. Metode

Metode yang digunakan peneliti bersifat kuantitatif. Desain dalam penelitian ini menggunakan *observasional analitik* dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah masyarakat dewasa awal usia 20-40 tahun di Puskesmas Sungai Buntu sebanyak 97 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Simple Random Sampling*. Penggunaan data menggunakan angket kuesioner yang disebar. Analisis secara bivariat menggunakan uji statistic *chi square*.

III. Hasil dan Pembahasan

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden di Puskesmas Sungai Buntu Tahun 2022

Pola Makan	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Kurang Baik	55	56,7
Baik	42	43,3
Total	97	100

(Sumber: Hasil Pengolahan Data oleh Indah Handayani, Juli 2022)

Berdasarkan tabel 1 diperoleh dari 97 responden di Puskesmas Sungai Buntu memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak 55 responden (56,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Responden di Puskesmas Sungai Buntu Tahun 2022

Tekanan Darah	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Tidak Hipertensi	24	24,7
Hipertensi	73	75,3
Total	97	100

(Sumber: Hasil Pengolahan Data oleh Indah Handayani, Juli 2022)

Berdasarkan tabel 2 diperoleh dari 97 responden di Puskesmas Sungai Buntu memiliki tekanan darah > 140/90 mmHg berjumlah 73 responden (75,3%).

Analisa Bivariat

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Awal di Puskesmas Sungai Buntu Tahun 2022

	Kejadian Hipertensi				Total		P value
Pola Makan	Tidak Hipertensi		Hipertensi				%
	N	%	N	%	N	%	0,029
Kurang Baik	9	9,3	46	47,4	55	56,7	
Baik	15	15,5	27	27,8	42	43,3	
Total	24	24,7	73	75,3	97	100	

(Sumber: Hasil Pengolahan Data oleh Indah Handayani, Juli 2022)

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan peneliti di Puskesmas Sungai Buntu dari total 97 responden didapatkan responden dengan pola makan kategori kurang baik dengan kategori tidak hipertensi berjumlah 9 responden (9,3%), responden dengan pola makan kategori kurang baik dengan kategori hipertensi sebanyak 46 responden (47,4%), responden dengan pola makan kategori baik dengan kategori tidak hipertensi berjumlah 15 responden (15,5%), sedangkan responden dengan pola makan kategori dengan kategori hipertensi sebanyak 27 responden (27,8%). Berdasarkan hasil yang didapat dijelaskan bahwa nilai signifikan yang dimana hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi yang dimana $p\text{-value } (0,029) < (0,005)$, sehingga menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi.

Pembahasan

Pola Makan

Pola makan merupakan makanan yang sehari-hari dikonsumsi oleh individu yang dimana berhubungan dengan asupan gizi yang seimbang serta yang dibutuhkan oleh tubuh. Pola makan yang tidak seimbang baik jumlah, frekuensi, dan jenis makanan. Pola makan yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi seseorang. Jika seseorang mengonsumsi makanan yang mengandung natrium tinggi, berlemak dan makanan yang diawetkan secara terus menerus bisa menyebabkan peningkatan pada tekanan darah atau hipertensi (Wahdah Lailina, 2020).

Menurut teori pola makan pada dewasa awal dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat yaitu mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, seperti makanan dan minuman cepat saji dengan kandungan pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan dan kebiasaan konsumsi lemak. Gaya hidup yang buruk sering terjadi saat seseorang memasuki usia dewasa awal. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor *lifestyle* yang membuat memiliki resiko penyakit (Jannah & Sodik, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mustofa, Hasbie, & Roynaldo, 2022) menyatakan bahwa Sebagian responden memiliki pola makan yang kurang baik.

Menurut hasil Analisis peneliti, responden yang memiliki pola makan dengan kategori kurang baik dipengaruhi dengan kebiasaan mengonsumsi ikan asin, telur asin, deng-deng, goreng-gorengan, daging sapi (baso), mie instan, kornet, sosis.

Pola makan dengan demikian dapat dikatakan merupakan cara mengatur jumlah, jenis dan waktu makan dengan maksud untuk mempertahankan kesehatan dan memenuhi asupan gizi. Pola makan sendiri dipengaruhi oleh faktor ekonomi seseorang/keluarga untuk memenuhi beberapa jenis makanan (Waty, 2022). Faktor ekonomi cukup berpengaruh dalam mempengaruhi konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga. Meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kualitas lebih baik (Nababan, 2020).

Kejadian Hipertensi

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Hipertensi tersebut tidak mempunyai tanda dan gejala sehingga Sebagian orang tidak menyadarinya. Oleh sebab itu hipertensi dijuluki “The Silent Killer” (pembunuh diam-diam) (Waty, 2022).

Banyak faktor yang mempengaruhi untuk terjadinya hipertensi ,seperti keturunan, jenis kelamin, ras, usia, obesitas, kurang olahraga atau aktivitas fisik, merokok, minum kopi, dan pola makan yang kurang baik (Sevillana Ericha ,Anwary Zacky Akhmad, 2021). Menurut hasil analisis peneliti data frekuensi di atas responden dengan kejadian hipertensi kategori hipertensi dengan tekanan darah >140/90 mmHg yang mengalami hipertensi mayoritas responden memiliki penyakit kolesterol, dan pola makan yang kurang baik.

Menurut teori pola makan yang tidak baik seperti makanan yang mengandung banyak lemak jenuh, seperti makanan goreng-gorengan, makanan yang bersantan, sate, tersebut akan mengakibatkan kadar kolestrol meningkat dalam darah terutama kolestrol LDL dan akan timbul di dalam tubuh. Hal tersebut dapat menimbulkan plak di pembuluh darah dan mengakibatkan penyumbat pada aliran pembuluh darah (aterosklerosis) kedalam tubuh sehingga berkurangnya keelastisan aliran darah ke seluruh tubuh, hal tersebut dapat memicu volume darah menjadi meningkat dan dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi (Wijaya et al., 2020).

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Awal di Puskesmas Sungai Buntu

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil tabel 3 yang didapatkan peneliti di Puskesmas Sungai Buntu dari total 97 responden didapatkan responden dengan pola makan kategori kurang baik dengan kategori tidak hipertensi berjumlah 9

responden (9,3%), responden dengan pola makan kategori kurang baik dengan kategori hipertensi sebanyak 46 responden (47,4%), responden dengan pola makan kategori baik dengan kategori tidak hipertensi berjumlah 15 responden (15,5%), sedangkan responden dengan pola makan kategori dengan kategori hipertensi sebanyak 27 responden (27,8%).

Menurut hasil analisis peneliti bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal di Puskesmas Sungai Buntu. Hasil kuesioner pada responden rata-rata responden melihat keseluruhan jawaban yang memiliki hipertensi dengan mengkonsumsi kebiasaan mengkonsumsi kebiasaan mengkonsumsi ikan asin, telur asin, deng-deng, goreng-gorengan, daging sapi (baso), mie instan, kornet, sosis merupakan makanan yang sering dikonsumsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian analisis faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada usia 20- 40 tahun yang dilakukan oleh (Sinambela, 2022) yang dimana terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia 20-40 tahun. Hal tersebut dikarenakan pola makan tersebut dikarenakan pola makan yang banyak dipengaruhi oleh budaya batak dengan banyak mengkonsumsi makanan yang asin.

Berdasarkan hasil penelitian ini tidak sejalan yang dilakukan oleh (Harun, 2019) pada pasien rawat jalan yang tidak terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi dikarenakan terdapat perbedaan responden dan didapatkan pola makan yang baik seperti sering mengkonsumsi makanan protein hewani dan protein nabati (tempe, tahu, kacang hijau) yang dimana protein berfungsi sebagai zat pembangun dan mendorong metabolisme pada tubuh manusia.

Hipertensi terjadi pada usia dewasa awal disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat. Di zaman modern sekarang yang dimana seseorang dituntut mengikuti perkembangan zaman yang dimana seseorang memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan dengan pola makan yang kurang baik yaitu dengan jenis makanan yang mengandung pengawet, makanan siap saji, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak, dan makanan daging kambing sehingga dapat menyebabkan terjadinya hipertensi (Wijaya et al., 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi jika terjadi dalam jangka waktu lama dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Pada penderita hipertensi sejak usia dewasa bila tidak dicegah sejak dini hal tersebut dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke di usia muda, jantung, gagal jantung, stroke, diabetes, gangguan penglihatan dan menyebabkan kematian (Telaumbanua and Rahayu, 2021).

IV. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Sungai Buntu hasil pengolahan data menggunakan SPSS didapatkan hasil uji *Chi Square p-value* 0,029. Hal ini dapat disimpulkan menunjukkan bahwa $(0,029) < (0,05)$, sehingga menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Hasil Analisis peneliti mengatakan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal di Puskesmas Sungai Buntu. Hipertensi atau tekanan darah tinggi jika terjadi dalam jangka waktu lama dan tidak dicegah sejak dini dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke di usia muda, jantung, gagal jantung, stroke, diabetes, gangguan penglihatan dan menyebabkan kematian.

Daftar Pustaka

- Astuti, V. W., Tasman, T., & Amri, L. F. (2021). Prevalensi Dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.185>
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). InfoDatin Pusat Data dan Informasi Kesehatan Hipertensi. *Hipertensi*, 1–6.
- World Health Organization (2021), <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Fadhli, W. M. (2018). Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. *Jurnal KESMAS*, 7(6), 1–14.
- Harun, O. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 12(2), 164–171.
- Jannah, R., & Sodik, M. A. (2018). *Kata Kunci : Hipertensi, Gaya Hidup, Dewasa Muda 1*.

- 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>
- 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>
- Nababan, A. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Hipertensi pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun di Desa Paniaran Kecamatan Siborongborong*. 1–23.
- Sevtilliana Ericha ,Anwary Zacky Akhmad, W. A. (2021). *Hubungan Pengetahuan, Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pekauman Banjarmasin Tahun 2021*.
- Sinambela, M. (2022). Analysis of Factors That Influence Hypertension in Community Ages 20-40 Years in The Work Area of The Habinsaran Public Health Center, Toba Regency. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 4(2), 140–146. <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i2.956>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Wahdah Lailina, R. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Daerah Sekitar Pesisir Kecamatan Cepiring*. 5–24.
- Wahyudi Erwin, Rizal Achmad, F. . . (2021). *Hubungan Jenis Kelamin, Obesitas, Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Kota Banjarmasin Tahun 2021*. 000.
- Waty, G. (2022). *Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Umur 30 – 40 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Palanro Kabupaten Barru Gerhana*. (2), 61–73.
- Wijaya, I., K, K. R. N., & Haris, H. (2020). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 3(2597–6052), 165.
- American Cancer Society. (2016). Cancer facts & figures 2016. Retrieved from www.cancer.org