

Hubungan Pola Makan Dengan Pengukuran Tekanan Darah Pada Masyarakat**Agatha Sukmawati¹, Sri Atun², Ika Suhartati³**¹Prodi Pendidikan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budil Luhur Cimahi² Prodi Pendidikan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budil Luhur Cimahi³ Prodi D III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budil Luhur Cimahi**Koresponden: Agatha Sukmawati**Alamat: Kp. Neglasari Rt04/Rw04 desa Ciwidey, Email: agatasukmawati01@gmail.com**ABSTRACT**

High blood pressure or hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal limits. A patient is said to be hypertensive if he has an increase in blood pressure of 140/90 mmHg. A poor diet can also cause an increase in blood pressure if you consume foods that are high in sodium. The purpose of this research is to find out the relationship between diet and blood pressure measurement in the community at RW 03 Ciwidey Village. This research uses a correlation research design using a cross sectional approach. The population of this research is the people of RW 03 Ciwidey Village who are 19-59 years old as many as 457 people and the number of samples is 45 respondents. The results of the study analyzed using the Kolmogorov-Smirnov test showed a relationship between diet and blood pressure measurement in the community in RW 03 Ciwidey Village, with a value of $P(0.009) < \alpha 0.05$. The conclusion of this study is that there is a relationship between diet and blood pressure measurement in the community in RW 03 Ciwidey Village. With the results of this research, it is expected to be a source of information for people in Ciwidey Village to change their diet better than before in order to prevent an increase in blood pressure.

Keywords: blood pressure;hypertension;diet**ABSTRAK**

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah suatu kondisi seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal. Seorang pasien dikatakan hipertensi apabila mengalami peningkatan tekanan darah sebesar 140/90 mmHg. Pola makan yang buruk juga dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah apabila mengonsumsi jenis makanan yang mengandung tinggi natrium. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pola makan dengan pengukuran tekanan darah pada masyarakat di RW 03 Desa Ciwidey. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah masyarakat RW 03 Desa Ciwidey yang berumur 19-59 tahun sebanyak 457 orang dan jumlah sampel yaitu sebanyak 45 responden. Hasil penelitian yang dianalisis menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan pengukuran tekanan darah pada masyarakat di RW 03 Desa Ciwidey, dengan nilai $P(0,009) < \alpha 0,05$. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan pola makan dengan pengukuran tekanan darah pada masyarakat di RW 03 Desa Ciwidey. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi masyarakat yang berada di Desa Ciwidey untuk merubah pola makan lebih baik dari sebelumnya agar dapat mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah.

Kata kunci: tekanan darah;hipertensi;pola makan**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering ditemukan ditengah masyarakat dan mengakibatkan angka kesakitan yang tinggi. Saat ini hipertensi telah menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Penyakit ini dapat memicu berbagai penyakit kronis lainnya sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada

tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. [1]

Menurut joint national committee (JNC VII) seseorang dianggap normal jika tekanan darah sistolik < 120 mmHg dan tekanan darah diastolik < 80 mmHg, dianggap prehipertensi jika tekanan darah sistolik seseorang 120- 139 mmHg atau tekanan darah diastoliknya 80-89 mmHg., hipertensi tahap 1 jika tekanan darah sistolik seseorang 140-159 mmHg atau tekanan darah diastoliknya 90-99 mmHg, hipertensi tahap II jika tekanan darah systolik seseorang 160 mmHg dan tekanan diastoliknya 100 mmHg. [2]

Menurut World Health Organization (WHO) pada saat ini hipertensi adalah faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini. Hipertensi menyebabkan 62% penyakit serebrovaskuler dan 49% penyakit jantung. Penyakit ini telah membunuh 9,4 juta orang di dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang semakin bertambah. Pada tahun 2025 diperkirakan sekitar 29% atau sekitar 1,6 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi. [3]

Di Indonesia berdasarkan data Rikesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Rikesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. Provinsi Kalimantan Selatan memiliki angka prevalensi tertinggi sebesar 44,13% diikuti oleh Jawa Barat 39,6% dan Kalimantan Timur sebesar 39,3%. [4] Berdasarkan kelompok usia pada penduduk di Indonesia terjadi peningkatan kejadian hipertensi seiring bertambahnya usia seseorang dengan presentase pada kelompok usia 18-24 tahun 13,2%, pada kelompok usia 25-34 20,1%, pada kelompok usia 35-44 tahun 31,6%, pada kelompok usia 45-54 tahun 45,3%, pada kelompok usia 55-64 tahun 55,2%. [5]

Provinsi Jawa Barat menempati urutan kedua setelah Kalimantan Selatan dengan angka prevalensi tinggi. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2019 mencatat prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah di Jawa Barat sebesar 41,6%. Berdasarkan profil dinas kesehatan kab. Bandung tahun 2022 estimasi prevalensi hipertensi sebesar 34,1% dari populasi kabupaten Bandung adalah 1.306.543 orang. Hipertensi juga sering disebut "The Silent Killer" karena sering tanpa keluhan, sehingga dirinya mengidap hipertensi tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terkena komplikasi dari penyakit hipertensi. [6]

Pola makan yang sesuai untuk penderita hipertensi yaitu mengurangi konsumsi garam dan lemak, diet rendah garam, banyak makan sayur dan buah, kurangi makan jeroan, otak, makanan berkuah santan kental, kulit ayam serta perbanyak minum air putih. [7]

Berdasarkan data dari puskesmas Ciwidey (2023) terdapat 30 RW yang mengalami angka kejadian hipertensi salah satunya berada di RW 03 dengan jumlah hipertensi paling tinggi dan menjadi ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini di wilayah masyarakat RW 03.

Temuan penelitian ini sejalan dengan peneliti dari Abdi Iswayuhdi Yasril, Widya Rahmadani yang berjudul hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas kebun sikolos kota Padang Panjang tahun (2019). Metode yang digunakan penelitian ini analitik observasional dengan desain studi kohort prospektif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang dewasa (26-45) tahun. Sampel penelitiannya berjumlah 110 responden. Hasil uji Chi-square menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi garam ($p = 0,004$ dan $RR = 1,521$), lemak ($p = 0,008$ dan $RR = 1,464$), serat ($p = 0,014$ dan $RR = 2,047$) dan kafein ($p = 0,012$ dan $RR = 1.438$) terhadap hipertensi. Hasil uji Mantel-Haenszel didapatkan bahwa umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan obesitas merupakan faktor perancu dalam hubungan pola makan dan hipertensi. [8]

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Dengan Pengukuran Tekanan Darah Pada Masyarakat Di RW 03 Desa Ciwidey.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika atau hubungan antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus dalam satu waktu (*point time approach*).

Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat RW 03 kelurahan ciwidey yang berumur 19-59 tahun yang berjumlah 457 orang. Teknik penentuan sampel diambil dengan menggunakan rumus Slovin. Maka didapatkan sampel dalam penelitian ini menggunakan 45 Responden.

Alur pada penelitian ini yang pertama yaitu peneliti melakukan inform Consent kepada calon responden dan menjelaskan tujuan dari penelitian, setelah responden sudah bersedia menjadi responden maka peneliti melaksanakan pengambilan data dengan membagikan koesioner penelitian. Koesioner yang sudah diisi langsung dikumpulkan dan diperiksa kelengkapan responden mengisi koesioner, dan data sudah lengkap maka peneliti melakukan pengukuran tekanan darah. Setelah data terkumpul peneliti mulai melakukan olah data. Setelah pengolahan data selesai maka dilanjutkan dengan melakukan Analisa data. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Desa Ciwidey RW 03.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengelola data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan serta dapat diuji secara statistik, kebenaran hipotesa yang telah ditetapkan. Analisis data dilakukan secara bertahap yaitu Analisa data univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Analisa bivariat mendeskripsikan distribusi variabel independen yaitu pola makan dan variabel dependen yaitu pengukuran tekanan darah. Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov.

Etika dalam penelitian Kerahasiaan (*Confidentiality*) adalah prinsip yang menjamin bahwa data pribadi dan identitas partisipan akan dilindungi dan dirahasiakan oleh peneliti, Manfaat (*Benefit*) dalam konteks penelitian adalah segala sesuatu yang dapat diharapkan atau dijadikan keuntungan oleh partisipan atau masyarakat secara umum sebagai hasil dari penelitian yang dilakukan dan Keadilan (*justice*) dalam konteks penelitian merujuk pada prinsip yang memastikan bahwa partisipan penelitian diperlakukan secara adil dan setara, tanpa diskriminasi, serta mendapatkan manfaat yang sama dari penelitian tersebut.

HASIL

Hasil analisis penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Pengukuran Tekanan Darah Pada Masyarakat Di RW 03 Desa Ciwidey Tahun 2024” yang dilakukan pada tanggal 03 Mei 2024 dengan jumlah responden sebanyak 45 Masyarakat RW 03 Desa Ciwidey. Hasil penelitian ini diperoleh dengan menggunakan *instrument* berupa koesioner.

Analisa Univariat digunakan untuk mendeskripsikan variabel dependen yaitu pengukuran tekanan darah berdasarkan koesioner yang telah ditabulasi dan dikelompokkan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Gambaran Distribusi Frekuensi pola makan pada masyarakat di RW 03 desa Ciwidey

Pola Makan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Baik	14	31.1
Buruk	31	68.9
Total	45	100.0

Sumber : Data Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 1, hasil analisis, gambaran pola makan pada masyarakat di RW 03 desa Ciwidey, diperoleh kurang dari setengah yaitu 14 responden (31.1%) memiliki pola makan baik sedangkan lebih dari setengah yaitu 31 responden (68.9%) memiliki pola makan buruk.

Tabel 2 Gambaran Distribusi Frekuensi pengukuran tekanan darah pada masyarakat di RW 03 Desa Ciwidey

Tekanan Darah	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tinggi	26	57.8
Normal	16	35.6
Rendah	3	6.7
Total	45	100.0

Sumber : Data Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 2. hasil analisis, gambaran pengukuran tekanan darah pada masyarakat di RW 03 desa Ciwidey, diperoleh dari setengah yaitu 26 responden (57.8%) tekanan darah tinggi sedangkan kurang dari setengah yaitu 16 responden (35.6%) memiliki tekanan darah normal dan sebagian kecil yaitu 3 responden (6.7%) memiliki tekanan darah rendah.

Tabel 3 Hasil Uji analisis statistik Hubungan pola makan dengan pengukuran tekanan darah pada masyarakat di RW 03 Desa Ciwidey

Pola Makan	Tekanan Darah						Jumlah		P
	Tinggi		Normal		Rendah				
	N	%	N	%	N	%	n	%	
Baik	3	21.4	9	64.3	2	14.3	14	100	0,009
Buruk	23	74.2	7	22.6	1	3.2	31	100	
Total	26	57.8	16	35.6	3	6.7	45	100	

Sumber : Data Peneliti 2024

Berdasarkan tabel 3. diperoleh hasil analisis hubungan pola makan dengan pengukuran tekanan darah dari 45 responden, yang memiliki pola makan baik dengan tekanan darah tinggi 3 responden (21.4%) sedangkan responden yang memiliki pola makan buruk dengan tekanan darah tinggi adalah 23 responden (74.2%), yang memiliki pola makan baik dengan tekanan darah normal 9 responden (64.3%) sedangkan yang memiliki pola makan buruk dengan tekanan darah normal yaitu 7 responden (22.6%), dan yang memiliki pola makan baik dengan tekanan darah rendah 2 responden (14.3%) sedangkan yang memiliki pola makan buruk dengan tekanan darah rendah 1 responden (3.2%).

Dari analisis menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai $p(0,009) < \alpha(0,05)$ maka H_0 ditolak. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan pengukuran tekanan darah pada masyarakat di RW 03 desa ciwidey.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil analisis hubungan pola makan dengan pengukuran tekanan darah dari 45 responden, yang memiliki pola makan baik dengan tekanan darah tinggi 3 responden (21.4%) sedangkan responden yang memiliki pola makan buruk dengan tekanan darah tinggi adalah 23 responden (74.2%), yang memiliki pola makan baik dengan tekanan darah normal 9 responden (64.3%) sedangkan yang memiliki pola makan buruk dengan tekanan darah normal yaitu 7 responden (22.6%), dan yang memiliki pola makan baik dengan tekanan darah rendah 2 responden (14.3%) sedangkan yang memiliki pola makan buruk dengan tekanan darah rendah 1 responden (3.2%).

Analisis menggunakan Uji Kolmogoro-Smirnov diperoleh nilai $p(0,009) < \alpha(0,05)$ maka H_0 ditolak. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan pengukuran tekanan darah pada masyarakat di RW 03 desa ciwidey. Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan data bahwa yang mengalami peningkatan tekanan darah dengan pola makan buruk sebanyak 23 responden (74.2%) lebih besar di banding responden yang memiliki pola makan buruk dengan peningkatan tekanan darah normal yaitu 7 responden (22.6%).

Salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah yaitu pola makan, makanan utama yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah adalah jenis makanan yang mengandung tinggi natrium, tinggi lemak, kolesterol dan karbohidrat. Mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak yang tinggi serta porsi yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol yang akan mengakibatkan gangguan pada pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Adriansz, Rottie and Lolong, 2016) mengatakan bahwa kadar lemak yang tinggi dalam darah akan menyebabkan penyumbatan pembuluh darah sehingga menyebabkan gangguan pada sistem kardiovaskuler.

KESIMPULAN & SARAN

Gambaran pola makan pada masyarakat di RW 03 kelurahan ciwidey, lebih dari setengah yaitu 31 responden (68.9%) memiliki pola makan buruk. Gambaran pengukuran tekanan darah pada masyarakat di RW 03 kelurahan ciwidey, bahwa lebih dari setengah yaitu 26 responden (57.8%) mengalami tekanan darah tinggi. Maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan pengukuran tekanan darah pada masyarakat di RW 03 desa ciwidey, dengan nilai $p(0,009) < \alpha(0,05)$.

Saran bagi puskesmas ciwidey hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi puskesmas Ciwidey dalam meningkatkan pelayanan kesehatan dan bisa menjadi sumber informasi untuk lebih meningkatkan pelayanan serta promosi kesehatan mengenai tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] W. R. Abdi Aswahyudi Yasril, "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang," Jurnal Sehat Mandiri, vol. 15 No 2, 2019.
- [2] R. L. Glenys Yulanda, "Penatalaksanaan Hipertensi Primer," vol. 6 No 1, 2017.
- [3] A. R. R. H. Elisa Oktavia, "Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah kerja puskesmas alalak elatan kota banjarmasin," 2021.
- [4] S. Negeriku, Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal dan Stroke, 5 2021. [Online]. Available: sehatnegeriku.kemendes.go.id.
- [5] K. Maulidah, "Berdasarkan Kelompok Usia Pada Penduduk Di Indonesia Terjadi Peningkatan Kejadian Hipertensi," 2022.
- [6] K. Maulidah, "Prevalensi Jawa Barat," 2022.
- [7] WHO, 2023. [Online]. Available: <https://m.kumparan.com/amp/sejarah-dan-sosial/memahami-usia-produktif-menurut-who-yang-sering-terabaikan-21HF4MQDsU0>.
- [8] W. R. Abdi Aswahyudi Yasril, "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang," Jurnal Sehat Mandiri, vol. 15 No 2, 2019.