



HUBUNGAN POLA MAKAN, GAYA HIDUP DAN PERAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI

Mirna Yulia^{1*}, Juliana¹, Ulyy Fitria²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Payung Negeri Aceh Darussalam, Lut Kucak, Wih Pesam, Bener Meriah, Aceh 24471, Indonesia

²Universitas Abulyatama Aceh, Jl. Blangbintang Lama No.KM 8, Lampoh Keude, Kuta Baro, Aceh Besar, Aceh 24415, Indonesia

*rezy.ipal@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit di mana tekanan darah intravaskular terus meningkat (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg). Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe Tahun 2024. Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional study. Populasi penelitian ini adalah pasien yang berobat di Poli Umum dan Poli Usila UPTD Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe bulan Januari- sampai dengan Maret Tahun 2024 sebanyak 1.362 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 93 orang dengan menggunakan acidental sampling. Pengumpulan data: Dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan wawancara. Ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi dengan nilai Pvalue 0,002, Ada hubungan signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi dengan nilai Pvalue 0,003, Ada hubungan signifikan antara peran keluarga dengan kejadian hipertensi dengan nilai Pvalue 0,002.

Kata kunci: gaya hidup; kejadian hipertensi; peran keluarga; pola makan

RELATIONSHIP BETWEEN DIET PATTERNS, LIFESTYLE AND FAMILY ROLES WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION

ABSTRACT

Hypertension is a disease in which intravascular blood pressure continues to increase (systolic blood pressure ≥ 140 mmHg or diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg). To determine the factors associated with the incidence of Hypertension at the UPTD Muara Satu Health Center, Lhokseumawe City in 2024. The type of research that the author used in this study was descriptive analytical with a cross-sectional study approach. The population of this study were patients who were treated at the General Polyclinic and the Elderly Polyclinic, UPTD Muara Satu Health Center, Lhokseumawe City from January to March 2024, totaling 1,362 people. The number of samples in this study was 93 people using acidental sampling. Data collection: Carried out using questionnaires and interviews. There is a significant relationship between diet and the incidence of hypertension with a Pvalue of 0.002, There is a significant relationship between lifestyle and the incidence of hypertension with a Pvalue of 0.003, There is a significant relationship between family roles and the incidence of hypertension with a Pvalue of 0.002.

Keywords: diet; family role; hypertension incidence; lifestyle

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang dalam keadaan terus-menerus tinggi, yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan serius seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan organ lainnya. WHO mendefinisikan hipertensi sebagai tekanan darah sistolik (tekanan saat jantung berkontraksi) di atas 140 mmHg dan/atau tekanan darah

diastolik (tekanan saat jantung beristirahat antara kontraksi) di atas 90 mmHg, berdasarkan rerata dari beberapa pengukuran yang diambil pada berbagai waktu. Ini merupakan panduan umum, karena pengukuran tekanan darah yang dianggap tinggi dapat berbeda tergantung pada faktor-faktor individu, seperti usia dan kondisi kesehatan lainnya (WHO, 2021)

Berdasarkan Riskesdas Tahun 2022 prevalensi hipertensi di Indonesia terjadi peningkatan sebesar 26,5 % dari 23,8 %. Sedangkan Prevalensi hipertensi di Aceh pada tahun 2022 mencapai 32% dari keseluruhan kasus hipertensi di Indonesia. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang termasuk dalam 10 penyakit terbesar di Puskesmas-Puskesmas yang terdapat di Provinsi Aceh. 10 penyakit terbesar tersebut meliputi Infeksi Pernafasan Akut (19,09 %), Hipertensi (18,7 %), Common Cold (17,44 %), Penyakit Sistem Jaringan Otot (9,41 %), Penyakit pada Saluran Pernafasan Atas (8,66 %), Penyakit Kelainan pada Lambung (6,98 %), Diabetes Mellitus (6,55 %), Penyakit Kulit Alergi (6,32 %), Dispepsia (3,59 %), dan Penyakit Gigi mulut (3,26 %). (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Lhokseumawe Tahun 2021 kasus Hipertensi sebanyak 11.580 penderita, dan UPTD Puskesmas Muara Satu sebanyak 3.099 kasus, Tahun 2022 kasus Hipertensi sebanyak 17.251 penderita, UPTD Puskesmas Muara Satu sebanyak 2.998, Tahun 2023 kasus Hipertensi sebanyak 20.571 penderita, UPTD Puskesmas Muara Satu sebanyak 3.998 kasus (Dinkes Kota Lhokseumawe, 2023).

Faktor utama yang berperan dalam perkembangan hipertensi adalah pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang kurang baik, seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, serta aktivitas fisik yang minim. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi tinggi garam, lemak jenuh, dan gula dapat memperburuk kondisi hipertensi pada individu yang rentan (Setiyaningsih, 2017). Pola makan yang buruk cenderung meningkatkan risiko penumpukan lemak, obesitas, dan disfungsi metabolik, yang menjadi latar belakang hipertensi pada populasi dewasa dan lanjut usia (Marianawati et al., 2023). Selain pola makan, gaya hidup juga memainkan peran penting dalam kejadian hipertensi. Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, dan stres berkepanjangan telah terbukti memperburuk tekanan darah tinggi (Diana & Hastono, 2023). Penelitian Mayasari, et al. (2019) menunjukkan bahwa individu dengan aktivitas fisik rendah lebih rentan mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang aktif berolahraga, seperti bersepeda atau berjalan kaki setiap hari. Aktivitas fisik secara teratur membantu menjaga kesehatan jantung dan mencegah penyempitan pembuluh darah, yang penting untuk menurunkan risiko hipertensi.

Peran keluarga dalam mendukung perubahan gaya hidup sehat juga menjadi faktor penting dalam mencegah dan mengelola hipertensi (Tursina et al., 2022). Keluarga dapat memberikan dukungan dalam bentuk motivasi dan pengawasan, membantu pasien hipertensi mematuhi pola makan sehat dan menjaga gaya hidup aktif (Fauzi et al., 2020). Penelitian di Desa Karangtengah menunjukkan adanya hubungan positif antara peran keluarga dan pengelolaan gaya hidup pada lansia hipertensi, yang ditandai dengan meningkatnya kepatuhan pada pola makan rendah garam dan kebiasaan olahraga (Yuningsih et al., 2023).

Faktor risiko lain yang berkaitan dengan hipertensi adalah stres. Kondisi stres kronis dapat memicu peningkatan tekanan darah melalui peningkatan produksi hormon stres yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Dengan demikian, kontrol stres melalui aktivitas fisik atau teknik relaksasi seperti yoga menjadi penting untuk manajemen tekanan darah pada individu dengan risiko hipertensi tinggi (Kartika et al., 2021). Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe Tahun 2024.

METODE

Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang berobat di Poli Umum dan Poli Usila UPTD Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe bulan Januari- sampai dengan Maret Tahun 2024 sebanyak 1.362 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Acidental Sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 93 orang. Penelitian ini dilaksanakan di UPTD Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe, Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 Juni s/d 24 Juni 2024. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder, analisa data penelitian ini menggunakan data kuantitatif. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan data yang sudah terkumpul dianalisis dengan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji chi square.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan, Gaya Hidup, Peran Keluarga dan Kejadian Hipertensi (n=93)

Variabel	f	%
Pola Makan		
Baik	31	33,3
Buruk	62	66,7
Gaya Hidup		
Sehat	43	46,2
Tidak Sehat	50	53,8
Peran Keluarga		
Positif	49	52,7
Negatif	44	47,3
Kejadian Hipertensi		
Ya	63	67,7
Tidak	30	32,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 93 orang responden mayoritas mempunyai pola makan buruk yaitu sebanyak 62 orang (66,7%), sedangkan yang mempunyai pola makan baik sebanyak 31 orang (33,3%), mayoritas memiliki gaya hidup Tidak Sehat yaitu sebanyak 50 orang (53,8%), sedangkan yang memiliki gaya hidup sehat sebanyak 43 orang (46,2%), mayoritas mempunyai peran keluarga kategori yaitu positif sebanyak 49 orang (52,7%) dan peran keluarga pada kategori Negatif sebanyak 44 orang (47,3%), mayoritas mengalami kejadian hipertensi yaitu sebanyak 63 orang (67,7%), sedangkan yang tidak mengalami kejadian hipertensi sebanyak 30 orang (32,3%).

Tabel 2.

Hubungan Pola Makan, Gaya Hidup dan Peran keluarga dengan Kejadian Hipertensi

Variabel	Kejadian DBD				Total		$\rho - Value$
	Kasus		Kontrol		f	%	
	f	%	f	%			
Pola Makan							
Baik	21	22,6	10	10,8	31	33,3	0,002
Buruk	42	45,2	20	21,5	62	66,7	
Gaya Hidup							
Sehat	34	36,6	9	9,7	43	46,2	0,003
Tidak Sehat	29	31,2	21	22,6	50	53,8	
Peran Keluarga							
Positif	40	43,0	9	9,7	49	52,7	
Negatif	23	24,7	21	22,6	44	47,3	0,002

Tabel 2 menunjukkan hasil uji statistik chi-square square antara pola Makan dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai p value $(0,002) < \alpha (0,05)$, berarti H_0 ditolak, antara Gaya Hidup dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai p value $(0,003) < \alpha (0,05)$, berarti H_0 ditolak, antara peran keluarga dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai p value $(0,002) < \alpha (0,05)$, berarti H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan, gaya hidup dan peran keluarga dengan kejadian hipertensi di UPTD Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi

Hasil uji statistik dengan menggunakan chi-square antara pola Makan dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai p value $(0,002) < \alpha (0,05)$, berarti H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara Pola Makan dengan kejadian hipertensi di UPTD Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe Tahun 2024. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yanza (2023) Puskesmas Mojo, bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi dimana nilai p-value sebesar $0.003 < 0.05$, penelitian yang sama dilakukan oleh Evi (2021) di Desa Sangrahan yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi dengan diperoleh hasil penelitian 0,002. Hasil ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Junaidi (2019) bahwa faktor yang dapat memicu penyakit hipertensi antara lain karena pola makan yang tidak teratur diperoleh p-value= $0.000 < 0.05$ artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi.

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square antara Gaya Hidup dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai p value $(0,003) < \alpha (0,05)$, berarti H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara Gaya Hidup dengan kejadian hipertensi di UPTD Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe Tahun 2024. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rufiati (2020) di Puskesmas Sleman Yogyakarta, yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi dimana p-value sebesar 0.001 atau < 0.05 sehingga diperoleh kesimpulan ada hubungan antara Gaya Hidup dengan penyakit Hipertensi. Penelitian yang sama dilakukan oleh Pertiwi (2020), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara Gaya Hidup dengan kejadian penyakit Hipertensi dimana p-value sebesar 0.000 atau < 0.05 , sehingga disimpulkan ada hubungan antara Gaya Hidup dengan kejadian Hipertensi. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Natama (2021), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara Gaya Hidup dengan penyakit Hipertensi dimana diperoleh hasil p-value $0.000 < 0,05$.

Hubungan Peran Keluarga dengan Kejadian Hipertensi

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square antara peran keluarga dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai p value $(0,002) < \alpha (0,05)$, berarti H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara peran keluarga dengan kejadian hipertensi di UPTD Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe Tahun 2024. Penelitian oleh Ningsih Tahun 2021 tentang Hubungan Peran dan Dukungan Keluarga dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Tanjung Isuy Kecamatan Jempang Kabupaten Kutia Barat mengatakan bahwa peran dari keluarga sangat dibutuhkan dalam memberikan dukungan kepada pasien hipertensi untuk rajin memeriksakan diri ketempat pelayanan kesehatan untuk melakukan kontrol darah secara rutin. Salah satu permasalahan yang dihadapi masyarakat antara lain adalah kurangnya peran serta dukungan dan kepedulian dari anggota keluarga dan masyarakat terhadap pemeriksaan kesehatan pada lansia secara rutin Peran keluarga merupakan support

system utama bagi pasien hipertensi dalam mempertahankan kesehatannya, keluarga memegang peranan penting dalam perawatan maupun pencegahan.

Peran keluarga atau Family support dibutuhkan pasien untuk mengontrol 16 penyakit. Data hasil penelitian yang dilakukan di Brazil didapatkan bahwa keluarga memiliki pengaruh positif dalam mengontrol penyakit, kesulitan dalam hubungan keluarga, perhatian keluarga terhadap keturunannya, dan keterlibatan kecil dalam perawatan pasien mempengaruhi kesembuhan pasien (Liza, 2021). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mahira, 2023) bahwasanya Peran keluarga sangat berpengaruh terhadap partisipasi masyarakat, jika anggota keluarga sangat berperan, maka masyarakat akan berpartisipasi sesuai sikap anggota keluarganya. Salah satu permasalahan yang dihadapi masyarakat antara lain adalah kurangnya dukungan dan kepedulian dari anggota keluarga dan masyarakat terhadap pemeriksaan kesehatan secara rutin, sehingga berdampak pada tingkat kunjungan masyarakat ke Posbindu PTM. Lingkungan masyarakat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terhadap pembentukan dan perkembangan perilaku individu, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosio-psikologis, termasuk didalamnya adalah belajar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Machfoedz, 2020), yang dilakukan di Puskesmas Indrapuri menunjukkan bahwa dari 95 lansia yang dijadikan responden, kejadian hipertensi paling banyak dialami oleh lansia dengan kategori peran keluarga positif yaitu sebanyak 45 lansia (86,2%) dibandingkan dengan kategori peran negatif, hasil penelitiannya di peroleh nilai Pvalue 0,003 artinya ada hubungan peran keluarga dengan kejadian hipertensi. Keluarga merupakan support system utama bagi lansia dalam mempertahankan kesehatannya. Peranan keluarga dalam perawatan lansia antara lain menjaga atau merawat lansia, mempertahankan dan meningkatkan status mental, mengantisipasi perubahan sosial ekonomi, serta memberikan motivasi dan memfasilitasi kebutuhan spiritual bagi lansia. Dalam melakukan praktek pencegahan komplikasi pada lansia dengan hipertensi, diperlukan perawatan terhadap lansia. Setiap anggota keluarga memiliki peranan yang sangat penting (Haryati, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Harnum (2021), terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi, dalam penelitiannya menyatakan bahwa setiap perubahan tingkah laku yang terukur dan tetap merupakan hasil dari pengetahuan dan pengalaman. Hal yang sama diperoleh oleh Effendi (2020), yang menyatakan ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi dan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang hipertensi yang baik. Menurut Harahap dkk (2021), seseorang dengan pengetahuan yang rendah berpeluang 3,69 kali memiliki peluang mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan yang memiliki pengetahuan yang baik.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara Pola Makan dengan kejadian hipertensi di UPTD Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe Tahun 2024 dengan nilai p value $(0,002) < \alpha (0,05)$. Ada hubungan antara Gaya Hidup dengan kejadian hipertensi di UPTD Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe Tahun 2024 dengan nilai p value $(0,003) < \alpha (0,05)$. Ada hubungan antara Peran Keluarga dengan kejadian hipertensi di UPTD Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe Tahun 2024 dengan nilai p value $(0,002) < \alpha (0,05)$. Diharapkan untuk tenaga kesehatan dapat mempromosikan gaya hidup sehat melalui program-program seperti pemberian informasi gizi seimbang, pentingnya olahraga teratur, pengendalian berat badan, dan menghindari merokok serta konsumsi alkohol berlebihan, bantu masyarakat untuk merencanakan pola makan yang rendah garam, rendah lemak jenuh, dan kaya serat. Dorong konsumsi buah-buahan, sayuran, ikan, biji-bijian, dan kacang-

kacangan, pastikan data penderita hipertensi tersimpan dalam sistem rekam medis terpadu. Ini membantu dalam pemantauan jangka panjang dan peningkatan pengelolaan kasus.

DAFTAR PUSTAKA

- Diana, T. S., & Hastono, S. P. (2023). Pengaruh Gaya Hidup terhadap Hipertensi pada Remaja: Literature Review. *Faletehan Health Journal*, 10(02), 169-177.
- Dinas Kesehatan Aceh, Profil Dinas kesehatan Provinsi Aceh :2023
- Dinkes Kota Lhokseumawe, Profil Dinkes Kota Lhokseumawe: 2023
- Fauzi, R., Efendi, R., & Mustakim, M. (2020). Program Pengelolaan Penyakit Hipertensi Berbasis Masyarakat dengan Pendekatan Keluarga di Kelurahan Pondok Jaya, Tangerang Selatan. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 69-74.
- Friedman et al (2020), *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta.
- Harahap VY (2021), *Bahan Ajar Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan (RMIK)*. In Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia BPPSDM (Ed.), Jakarta:
- Hartono (2021), Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat di Poli Penyakit Dalam RSUP H. Adam Malik. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1-9.
- Kemendes RI (2021), *Mencegah dan Mengontrol Hipertensi*. Infodatin Hipertensi.
- Kotler dan Keller (2021), *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Medan Johor*.
- Liza (2021), *Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan dan Tingkat Konsumsi Gizi Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di Panti Asuhan*.
- Machfoedz (2020), *Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus* (Cetakan Pe; M. . Dr. Ruslan, M.Pd,M.Ag., Dr. Moch. Mahfud Effendi, ed.). Sukabumi: CV Jejak.
- Marianawati, S., Dewi, A., & Edri, I. Y. N. (2023). *Asuhan Gizi dan Keperawatan pada Hipertensi*.
- Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344-353.
- Setiyaningsih, R. (2017). *Penerapan Health Belief Model: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Usia Dewasa di Puskesmas Sukoharjo* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Tursina, H. M., Nastiti, E. M., & Sya'id, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) pada Pasien Hipertensi:-. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1).
- WHO (2022), *Noncommunicable Diseases Country Profiles*. WHO. 2022;
- Yuningsih, A., Anwar, S., & Anggraini, D. (2023). Pengaruh Terapi Kombinasi Hidroterapi dan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 575-589.