

## HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI LINGKUNGAN BALAI KEKARANTINAAN KESEHATAN KELAS I MANADO

Yorison Alfer Dolensili<sup>1</sup>, Estefina Makausi<sup>2</sup>, Sedy Owu<sup>3</sup> Jolie Ponamon<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sariputra Indonesia Tomohon,

<sup>2,3</sup> Dosen Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sariputra Indonesia Tomohon  
[estefinamakausi@gmail.com](mailto:estefinamakausi@gmail.com)

**ABSTRACT** – Hypertension is an increase in systolic pulse rate of more than 120 mmHg and diastolic blood pressure of more than 80 mmHg in two examinations with a very quiet minute time. The number of people with hypertension continues to increase every year, to achieve good behavior towards hypertension prevention efforts, good and correct knowledge about hypertension itself is needed, with good knowledge it will form behavior and lifestyle including the right diet against the risk of hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and diet with the incidence of hypertension in the community in the Manado Class I Health Quarantine Center environment. The population in this study were people suffering from hypertension, namely 159 people, while the sample used was 114 Respondem, this study was conducted in the BKK Class I Manado environment from November to December 2024. The research method is included in descriptive correlative with a cross-sectional approach. The instrument used was a questionnaire sheet. The results of the analysis using the Chi-square test on the knowledge variable explained that the p value = 0.030 so that the p value < a 0.05. In the dietary pattern variable, the p value is obtained = 0.020 so that the p value < a 0.05, thus Ha is accepted and Ho is rejected. So it can be concluded that there is a relationship between knowledge and dietary patterns with the incidence of hypertension in the community in the Manado Class I Health Quarantine Center environment.

**Keywords:** Knowledge; Diet; Hypertension Disease, Community

**ABSTRAK** – Hipertensi yaitu peningkatan denyut nadi sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg pada dua pemeriksaan dengan waktu menit yang sangat tenang. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, untuk mencapai perilaku yang baik terhadap usaha pencegahan hipertensi maka diperlukan pengetahuan yang baik dan benar tentang hipertensi itu sendiri, dengan pengetahuan yang baik akan membentuk perilaku dan cara hidup termasuk pola makan yang benar terhadap risiko hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian Hipertensi pada masyarakat di lingkungan BKK Kelas I Manado. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang menderita Hipertensi yaitu sebanyak 159 orang sedangkan sampel yang digunakan yaitu sebanyak 114 Respondem, penelitian ini dilakukan di lingkungan Balai Kekarantinaan Kesehatan Kelas I Manado pada bulan November sampai dengan Desember 2024. Metode penelitian termasuk dalam deskriptif korelatif dengan pendekatan secara *cross sectional*. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner. Hasil analisa dengan menggunakan uji *Chi-square* pada variabel pengetahuan menjelaskan bahwa nilai p value = 0,030 sehingga nilai  $p < \alpha 0,05$ . Pada variabel pola makan didapat nilai p value = 0,020 sehingga nilai  $p < \alpha 0,05$ , dengan demikian maka Ha diterima dan Ho di tolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian Hipertensi pada masyarakat di lingkungan Balai Kekarantinaan Kesehatan Kelas I Manado.

**Kata kunci:** Pengetahuan; Pola makan; Penyakit Hipertensi, Masyarakat

### PENDAHULUAN

Hipertensi yaitu peningkatan denyut nadi sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg pada dua pemeriksaan dengan waktu menit yang sangat tenang. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam-diam karena seringkali penderita Hipertensi dalam jangka waktu yang

lama tanpa merasakan pengaruh atau efek samping yang mengganggu dan tanpa disadari, pasien mengalami komplikasi pada organ penting seperti jantung, otak besar atau ginjal (Ikrimah, 2021).

Berdasarkan Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau

26,4% orang di seluruh dunia mengidap Hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat 29,2% ditahun 2025. Dari 972 juta pengidap Hipertensi 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia. Jumlah penyandang Hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 194 juta orang akan meninggal akibat Hipertensi dan komplikasinya (Wiranto, 2023). Hipertensi di Indonesia berdasarkan data Sistem Informasi Kesehatan (SIK) sebesar 12,04% (25.958.499 dari 208.982.372 penduduk usia 15 tahun). Provinsi dengan cakupan deteksi dini tertinggi adalah NTB (31,9%), diikuti Gorontalo (22,9%) dan Banten (21,8%). 3 Provinsi dengan cakupan terendah adalah Papua Barat (3,78%), diikuti Yogyakarta (3,65%) dan Bali (1,25%) (Kemenkes, 2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, Hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2% (Kemenkes, 2024).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Hipertensi kerap mencetuskan perubahan pada pembuluh darah yang dapat memicu tekanan darah semakin tinggi. (Wulandari, 2022).

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara tidak normal dan terus menerus pada beberapa kali pengukuran tekanan darah yang diakibatkan oleh satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. (Wulandari, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya Hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti pengetahuan, kebiasaan olahraga, dan pola makan (Triandini, 2021).

Pola makan (mengurangi konsumsi garam, konsumsi lemak), peningkatkan aktivitas fisik (senam Hipertensi, jogging dan lainnya), tidak

merokok, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, merupakan perilaku dalam mencegah kejadian Hipertensi (Safitri, 2023).

Untuk mencapai perilaku yang baik terhadap usaha pencegahan Hipertensi maka diperlukan pengetahuan yang baik dan benar tentang Hipertensi itu sendiri. Pengetahuan dan kesadaran pasien tentang Hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah. Kurangnya pengetahuan mengenai Hipertensi berdampak pada adanya kebiasaan gaya hidup yang buruk yang berkontribusi pada terjadinya Hipertensi (Jehaman, 2020).

Pola makan merupakan suatu upaya untuk mempengaruhi gizi yang bisa mempengaruhi kesehatan seseorang, pola makan buruk yaitu rutin mengonsumsi makanan dengan kadar garam berlebih serta berlemak bisa menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol dan menyebabkan tekanan darah meningkat (Rahmawati, 2023).

Makin tinggi lemak mengakibatkan kadar kolesterol dalam darah meningkat yang akan mengendap dan menjadi plak yang menempel pada dinding arteri, plak tersebut menyebabkan penyempitan arteri sehingga memaksa jantung bekerja lebih berat dan tekanan darah menjadi lebih tinggi sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi (Kasih, 2023).

Pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi garam yang berlebihan, diet tinggi lemak jenuh, rendahnya asupan buah dan sayuran, kurangnya aktifitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol merupakan risiko meningkatnya kejadian Hipertensi (Dewi, 2022).

Hal lain yang penting dengan peningkatan kasus Hipertensi adalah bagaimana pengetahuan, sikap dan tindakan terkait dengan penyakit Hipertensi. Vonsa (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan, sikap dan tindakan dengan kejadian penyakit Hipertensi.

Hasil yang sama juga ditunjukkan oleh Amalina (2022) yang menjelaskan dalam penelitiannya bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan Hipertensi yaitu pengetahuan tentang Hipertensi, kebiasaan merokok dan pola makan.

Menurut penelitian Walida (2022) bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan pola

makan dengan kejadian Hipertensi. Menurut Guntoro (2019) Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi seseorang terkena Hipertensi, pengetahuan juga mempengaruhi seseorang untuk dapat mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi dari Hipertensi.

Sebelum seseorang menderita Hipertensi ada faktor risiko yang jadi penyebab Hipertensi, antara lain, pola makan yang tidak sehat, biasanya pola makan dengan kandungan gula garam lemak yang melebihi batas normal setiap harinya. Kemudian aktivitas fisik yang kurang dianjurkan, untuk setiap hari bisa melakukan aktivitas fisik sekitar 15 – 20 menit untuk mencegah munculnya penyakit tidak menular (Kemenkes, 2023).

Bedasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2023, Balai Kekarantinaan Kesehatan (BKK) merupakan Unit Pelaksana Teknis (UPT) Bidang Kekarantinaan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang berada dibawah dan bertanggungjawab kepada Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.

Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2023, Unit Pelaksana Teknis (UPT) Bidang Kekarantinaan Kesehatan diklasifikasikan menjadi 4 kelas yaitu:

1. Balai Besar Kekarantinaan Kesehatan
2. Balai Kekarantinaan Kesehatan Kelas I
3. Balai Kekarantinaan Kesehatan Kelas II, dan
4. Loka Kekarantinaan Kesehatan

Balai Kekarantinaan Kesehatan (BKK) Manado termasuk dalam klasifikasikan Balai Kekarantinaan Kesehatan Kelas I yang berkedudukan di kota Manado, Provinsi Sulawesi Utara. Secara resmi disebut Balai Kekarantinaan Kesehatan Kelas I Manado.

Balai Kekarantinaan Kesehatan (BKK) mempunyai tugas melaksanakan upaya mencegah dan menangkal keluar atau masuknya penyakit dan/atau faktor resiko kesehatan masyarakat di wilayah kerja bandar udara, pelabuhan, dan pos lintas batas darat negara.

Salah satu bentuk kegiatan yang dilaksanakan Balai Kekarantinaan Kesehatan (BKK) Kelas I Manado untuk menjalankan tugas tersebut yaitu pengawasan penyakit dan

faktor resiko kesehatan pada orang, kegiatan ini meliputi pelaksanaan pemeriksaan dokumen karantina kesehatan serta pengamatan dan pemeriksaan pelaku perjalanan, baik orang sehat maupun orang sakit, saat kedatangan dan keberangkatan, serta masyarakat dilingkungan bandar udara, pelabuhan dan pos lintas batas darat negara.

Pengamatan dan pemeriksaan pelaku perjalanan serta masyarakat dilingkungan bandar udara dan pelabuhan merupakan salah satu rutinitas yang dilaksanakan oleh petugas BKK Kelas I Manado. Pemeriksaan dilakukan terhadap pelaku perjalanan atau masyarakat di lingkungan bandar udara maupun pelabuhan yang datang ke Poliklinik Karantina Kesehatan untuk mendapat layanan pengobatan.

Pada tahun 2023 BKK Kelas I Manado melaksanakan pemeriksaan kesehatan dan pengobatan terhadap pelaku perjalanan atau masyarakat di lingkungan bandar udara maupun pelabuhan dengan jenis penyakit yang beragam, dengan gambaran 10 penyakit terbanyak yaitu: Myalgia, Bronchitis, Dyspepsia, Hipertensi, General Weakness, Rhinitis, ISPA, Dislipidemi, Gea, dan Post Stroke.

Bedasarkan data dari laporan tahunan Balai Kekarantinaan Kesehatan Kelas I Manado pada tahun 2023, Hipertensi merupakan salah satu penyakit dominan yang dialami oleh masyarakat yang ada di lingkungan BKK Kelas I Manado.

Di Indonesia prevalensi Hipertensi sebesar 34,11 % dan di Sulawesi Utara sebesar 32.742 kasus (Risksdas, 2021). Pada tahun 2020 di Kota Manado Hipertensi menempati posisi paling teratas jumlah kasus 10 penyakit terbanyak yaitu 27.604 kasus, dan di Balai Kekarantinaan Kesehatan Kelas I Manado pada tahun 2023 terdapat 159 orang masyarakat yang berobat dengan penyakit Hipertensi.

Berdasarkan hal uraian masalah ini maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian Hipertensi pada masyarakat di lingkungan BKK Kelas I Manado.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelatif yaitu suatu penelitian yang memaparkan, mencari atau menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan dan menguji berdasarkan teori

yang sudah ada. Penelitian ini menggunakan pendekatan secara *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang menderita Hipertensi yaitu sebanyak 159 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengambilan sampel menggunakan rumus slovin 5% dan besar sampel 114 orang. Lokasi yang dipilih untuk menjadi tempat penelitian di lingkungan BKK Kelas I Manado Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November – Desember 2024.

Instrumen Penelitian yang digunakan yaitu data demografi responden, kuesioner yang terdiri dari kuesioner pengetahuan dan pola makan, serta lembar observasi untuk menentukan responden yang menderita Hipertensi dan tidak menderita Hipertensi.

Pengumpulan data digunakan untuk Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara menyebar kuisisioner pengetahuan dan pola makan berisi pertanyaan dimana pertanyaan-pertanyaan tersebut akan mengarahkan jawaban responden kepokok permasalahan yang akan diteliti sedangkan untuk lembar observasi dilakukan secara simultan terhadap pengukuran tekanan darah

## HASIL

### A. Analisis Univariat

Distribusi umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, pola makan dan kejadian hipertensi

Tabel 1 Distribusi Responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi	%
17 - 25 Tahun	21	18,4
26 - 45 Tahun	41	36,0
46 - 65 Tahun	34	29,8
> 65 Tahun	18	15,8
Total	114	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa Responden yang paling banyak adalah pada rentang umur 26 sampai dengan 45 tahun yaitu sebanyak 41 Responden (36,0%) kemudian diikuti Responden dengan rentang umur 46 sampai dengan 65 tahun yaitu sebanyak 34 Responden (29,8%) dan yang paling sedikit adalah Responden dengan rentang umur diatas 65 tahun yaitu sebanyak 18 Responden (15,8%).

Tabel 2 Distribusi Responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	44	38,6
Perempuan	70	61,4
Total	114	100

Berdasarkan tabel 2 bahwa Responden yang paling banyak adalah perempuan yaitu sebanyak 70 Responden (61,4%) dan Responden laki-laki sebanyak 44 Responden (38,6%).

Tabel 3 Distribusi Responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	%
SD	2	1,8
SMP	17	14,9
SMA Sederajat	79	69,3
Perguruan Tinggi	16	14,0
Total	114	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pendidikan Responden yang paling banyak adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat yaitu sebanyak 79 Responden (69,3%) dan yang paling sedikit adalah Responden dengan pendidikan Sekolah Dasar (SD) yaitu sebanyak 2 Responden (1,8%).

Tabel 4 Distribusi Responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	%
Belum/ Tidak Bekerja	9	7,9
IRT	32	28,1
ASN	6	5,3
Karyawan Swasta	59	51,8
Pensiunan	6	5,3
Mahasiswa	2	1,8
Total	114	100

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan oleh tabel 4, bahwa sebagian besar Responden adalah Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 58 Responden (72,5%) dan yang paling sedikit adalah Responden dengan pekerjaan sebagai Pegawai yaitu sebanyak 5 Responden (6,3%).

Tabel 5 Distribusi Responden berdasarkan pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi	%
Kurang	14	12,3
Cukup	87	76,3

Baik	13	11,4
Total	114	100

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan oleh tabel 5, bahwa pengetahuan Reponden yang paling banyak adalah pada kategori cukup yaitu sebanyak 80 Responden (76,3%) sedangkan yang paling sedikit adalah pengetahuan Responden pada kategori baik yaitu sebanyak 13 Responden (11,4%).

Tabel 6 Distribusi Responden berdasarkan pola makan

Pola makan	Frekuensi	%
Kurang	19	16,7
Cukup	82	71,9
Baik	13	11,4
Total	114	100

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan oleh tabel 6, bahwa pola makan Reponden yang paling banyak adalah pada kategori cukup yaitu sebanyak 80 Responden (71,9%) sedangkan yang paling sedikit adalah pola makan Responden pada kategori baik yaitu sebanyak 13 Responden (11,4%).

Tabel 7 Distribusi Responden berdasarkan kejadian hipertensi

Pola makan	Frekuensi	%
Tidak Hipertensi	44	38,6
Hipertensi	70	61,4
Total	114	100

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan oleh tabel 7, bahwa 70 Reponden (61,4%) menderita Hipertensi.

### B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu ada hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian hipertensi. Jenis analisis yang digunakan uji *Spearman Rho*

Tabel 8 Tabulasi silang pengetahuan dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa setelah dilakukan *Chi-square test* mendapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,030$  sehingga nilai  $p < \alpha 0,05$ . Berdasarkan uji statistik dapat ditentukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian Hipertensi pada masyarakat di lingkungan BKK Kelas I Manado.

Tabel 9 Tabulasi silang pola makan dengan kejadian hipertensi

Pengetahuan	Kejadian Hipertensi				Total	p-value
	Tidak HPT		HPT			
	F	%	F	%		
Kurang	4	3,5	15	13,2	19	16,7
Cukup	31	27,2	51	44,7	82	71,9
Baik	9	7,9	4	3,5	13	11,4
Total	44	38,6	70	61,4	114	100

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa setelah dilakukan *Chi-square test* mendapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,022$  sehingga nilai  $p < \alpha 0,05$ . Berdasarkan uji statistik dapat ditentukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian Hipertensi pada masyarakat di lingkungan BKK Kelas I Manado.

## PEMBAHASAN

### Hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan Responden adalah cukup dengan kejadian hipertensi yang paling banyak adalah pada kategori hipertensi stage I. Berdasarkan hasil uji menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan Responden dengan kejadian hipertensi.

Pengetahuan adalah informasi yang telah diterima oleh pancaindra seseorang mengenai suatu objek tertentu. Pengetahuan (knowledge) merupakan suatu informasi yang diketahui orang mengenai suatu hal seperti: suatu penyakit, sanitasi, kesehatan, bencana dan sebagainya (Safirah, 2021). Menurut Notoamodjo (2018) bahwa penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku proses yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, akan bersifat langgeng atau long lasting. Namun perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama.

Menurut asumsi peneliti bahwa semakin baik pengetahuan pasien hipertensi maka semakin terkontrol tekanan darah pada kategori kejadian hipertensi sebaliknya jika semakin kurang pengetahuan maka semakin berisiko

Pengetahuan	Kejadian Hipertensi				Total	p-value
	Tidak HPT		HPT			
	F	%	F	%		
Kurang	3	2,6	11	9,6	14	12,3
Cukup	32	28,1	55	48,2	87	76,3
Baik	9	7,9	4	3,5	13	11,4
Total	44	38,6	70	61,4	114	100

tekanan darah yang tidak terkontrol.

Pengetahuan yang dimaksud pada pasien hipertensi antara lain pengetahuan hipertensi, tekanan darah yang normal, faktor risiko, diet yang tepat, bahaya Hipertensi. Pengetahuan ini akan membentuk suatu perilaku untuk melakukan upaya secara aktif mengontrol tekanan darah misalnya kontrol teratur, patuh minum obat dan menghindari faktor risiko yang dapat meningkatkan tekanan darah. Asumsi peneliti ini sejalan dengan penelitian Negara (2019) bahwa pengetahuan penderita hipertensi akan sangat berpengaruh pada sikap untuk patuh kontrol karena semakin tinggi pengetahuan keinginan untuk kontrol juga semakin meningkat untuk mendapatkan keberhasilan pasien dalam pengendalian tekanan darah, pengetahuan tentang hipertensi diperlukan untuk dapat melakukan tindakan dan penatalaksanaan hipertensi yang baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Patandianan (2023) bahwa subjek yang mempunyai tingkat pengetahuan hipertensi yang lebih tinggi, lebih banyak yang mempunyai tekanan darah terkontrol dibandingkan dengan subjek dengan tingkat pengetahuan yang lebih rendah. Vonsa (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan, sikap dan tindakan dengan kejadian penyakit Hipertensi. Menurut Amalina (2022) yang menjelaskan dalam penelitiannya bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan Hipertensi yaitu pengetahuan tentang Hipertensi, kebiasaan merokok dan pola makan.

### **Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan Responden yang paling banyak adalah pada kategori cukup dengan kejadian hipertensi yang paling banyak adalah pada kategori hipertensi stage I. Berdasarkan hasil uji menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan Responden dengan kejadian hipertensi

Pengertian Pola Makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Diasmianti, 2019). Pola makan adalah perbuatan atau sikap seseorang dalam memenuhi kebutuhan makanannya yang meliputi perilaku, kepercayaan, dan jenis makanan yang dipilih (Dewi, 2020). Menurut Kemenkes

(2023) bahwa sebelum seseorang menderita hipertensi ada faktor risiko yang jadi penyebab hipertensi, salah satunya adalah pola makan yang tidak sehat, biasanya pola makan dengan kandungan gula garam lemak yang melebihi batas normal setiap harinya. Pebriani (2023) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pada umumnya cara mencegah Hipertensi yaitu dengan diet rendah garam atau dengan kata lain membatasi penggunaan garam dan konsumsi makanan yang kaya akan garam. Garam jika dikonsumsi secara berlebihan akan menahan cairan dan menaikkan kerja jantung sehingga tekanan darah juga akan meningkat. Pemberian nutrisi dan pola diet yang optimal. Diet yang optimal merupakan kunci bagi kesembuhan penyakit dan tentu saja jika penderita tidak patuh dengan diet yang diberikan penyakit akan kambuh kembali.

Pada penelitian ini, pola makan pada Responden diukur dengan pola diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) Diet DASH dianjurkan untuk penderita Hipertensi dengan tekanan darah 120-139/80-89 mmHg. Menurut Andini (2022) studi kohort menunjukkan bahwa pola makan DASH diet berhubungan dengan rendahnya insiden Hipertensi. Hasil ini sesuai dengan distribusi tekanan darah pada kejadian hipertensi yaitu bahwa sebagian besar tekanan darah pasien dengan pola makan yang baik adalah tekanan darah yang termasuk pada kategori hipertensi stage I.

Asumsi peneliti bahwa semakin baik pola makan pasien hipertensi maka cenderung menunjukkan tekanan darah yang terkontrol dibanding dengan Responden dengan pola makan yang kurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ikrimah (2021), yaitu bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi dan didukung dengan penelitian Baihaqi (2020) yang menjelaskan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat Pola Makan dengan kejadian Hipertensi.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat diketahui tujuan penelitian sebagai berikut

1. Pengetahuan masyarakat di lingkungan BKK Kelas I Manado pada sebagian besar menunjukkan pengetahuan yang cukup .
2. Pola makan masyarakat di lingkungan BKK Kelas I Manado pada sebagian besar adalah pola makan yang cukup

Commented [U1]: Buat narasi

- Kejadian Hipertensi pada masyarakat di lingkungan BKK Kelas I Manado sebanyak 61,4% Responden menderita Hipertensi
- Terdapat hubungan pengetahuan dengan kejadian Hipertensi pada masyarakat di lingkungan BKK Kelas I Manado.
- Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian Hipertensi pada masyarakat di lingkungan BKK Kelas I Manado.

#### SARAN

Setelah melakukan penelitian dan pembahasan, penulis akan memberikan saran perbaikan yang berkaitan dengan penelitian yang telah dilakukan yaitu:

- Bagi lokasi penelitian  
Disarankan kepada pihak terkait agar dapat meningkatkan peran aktif dalam memberikan promosi kesehatan tentang hipertensi termasuk diet pada pasien hipertensi dengan tujuan menambah pengetahuan masyarakat untuk mencegah komplikasi dari hipertensi.
- Bagi masyarakat  
Disarankan kepada masyarakat agar menghindari risiko terjadinya komplikasi pada hipertensi dengan menerapkan pola makan yang baik sesuai dengan anjuran pada diet hipertensi.
- Peneliti Selanjutnya  
Disarankan agar dapat melanjutkan penelitian tentang faktor lain yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di masyarakat dengan menggunakan referensi dari hasil penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, F. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sungai Karias. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, September 2022, 11(2):260-267, e-ISSN: 2654-2552.
- Dewi, N.P. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah SDN 03 Junjung. Skripsi: Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya Tahun 2020.
- Dewi, Y.K. (2022). Faktor Sosial dan Budaya yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion*, ISSN 2597- 6052.
- Diasmianti, E.A. (2019). Gambaran Pola Makan Anak Kegemukan Dan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di MI Khadijah Malang. Karya Tulis Ilmiah: Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS Dr. Soepraoen Malang Tahun Akademik 2018/2019.
- Guntoro, B. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Mengenai Diet Hipertensi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota. *Zona Kedokteran – Vol. 9 No. 1 Januari 2019*. Universitas Batam.
- Ikrimah. (2021). Pengaruh Pola Makan Dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin. *Jurnal: Naskah Publikasi Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA*.
- Jehaman, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Upt Puskesmas Sabbang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya Vol.7 No.1 (Juli 2020)*. P-ISSN : 2356-198X.
- Kasih, R.P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh Vol.2 No.5 Oktober 2023*, e ISSN: 2830-6473.
- Kemkes RI. (2023). Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah. Diakses dari: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>
- Kemkes RI. (2024). Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. Diakses dari: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>
- Kemkes RI. (2024). Pola Makan yang Sehat. Diakses dari: <https://yankes.kemkes.go.id/>
- Kemkes RI. Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (2023). Ditjen P2P Laporan Kinerja Semester I Tahun 2023. Kemendes RI.

- Negara, I.G.K.N. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Terhadap Kepatuhan Pasien Untuk Kontrol Tekanan Darah. Jurnal publikasi: Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Notoatmodjo. (2018). Promosi kesehatan: Teori dan Aplikasi. Rineka Cipta: Jakarta.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P. P. Lestari (ed.); Edisi 5). Salemba Medika: Jakarta
- Patandianan, M. (2023). Hubungan Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Dewasa. Jurnal Medscientiae Vol 2 No.3 Hal 391-400. <https://doi.org/10.36452/JMedScientiae.v2i3.2896>
- Pebriani, R. (2023). Pengaruh Diet Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 18 Nomor 2. eISSN : 2302-2531
- Rahmawati, E. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. Jurnal Keperawatan Volume 15 Nomor S4, Desember 2023, e-ISSN 2549-8118.
- Safirah, P. F. (2021). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu dari Mahasiswa FK USU Angkatan 2018 Terhadap Alat Kontrasepsi dalam Program Keluarga Berencana. 1–109.
- Safitri, E. (2023). Analisa Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Di Ruang Rawat Jalan Puskesmas Bahagia Tahun 2023. INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 14761-14772, E-ISSN 2807-4238.
- Triandini, R. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 22(1), Februari 2022, 308-313, ISSN 1411-8939 (Online).
- Vonsa, L.D. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Rumah Sakit Umum Sundari Medan Tahun 2020. Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, ISSN 2614-2996 (Online).
- Walida, S. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022. Jurnal Publikasi: akultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin.
- Wiranto, E. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Jekan Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah. Jurnal Surya Medika Vol 9 No 1, April 2023, e-ISSN: 2655-2051
- Wulandari, A. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi DI RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. Jurnal Cendikia Muda Volume 3, Nomor 2, Juni 2023, ISSN : 2807-3469