

**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN  
HIPERTENSI DIKAMPUNG KADIPIRO RT 05 RW 04 KADIPIRO  
BANJARSARI SURAKARTA**

**JURNAL PUBLIKASI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Tugas Akhir  
Dalam Rangka Menyelesaikan Pendidikan  
Program Studi Diploma III Keperawatan**



Oleh :

**APRILIA TUTUT INDIATI**  
**2016.011.928**

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2019**

# Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kampung Kadipiro RT 05 RW 06 Kadipiro Banjarsari Surakarta

Aprilia Tutut Indiaty<sup>1</sup>, Yuli Widyastuti<sup>2</sup>, Nabhani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa D III Keperawatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>Dosen D III Keperawatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

<sup>3</sup>Dosen D III Keperawatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

\*Email: [Apriliatutut02@gmail.com](mailto:Apriliatutut02@gmail.com)

## Kata Kunci

Hipertensi,  
Pola Makan

Hipertensi merupakan keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Tujuan : untuk Mengetahui hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi di Kampung Kadipiro Rt. 05 Rw. 04 Kadipiro Banjarsari Surakarta. Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode *korelasi*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji *Spearman-Rho*. Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan dalam kategori baik sebanyak 21 responden (60,0%) dan kejadian hipertensi dalam kategori hipertensi ringan sebanyak 17 responden ( 48,6% ). Hasil penelitian diperoleh nilai probabilitas (p) =0,000 dengan nilai *Korelasi Rank Spearman* = -0,874 yang berarti bahwa keeratan hubungan dalam kategori sangat kuat. Kesimpulan : terdapat hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi.

## Abstrak

### THE RELATIONSHIP OF EAT PATTERNS ON THE EVENT OF HYPERTENSION IN KADUNG KADIPIRO RT. 05 RW. 04 KADIPIRO BANJARSARI SURAKARTA

## keywords

Hypertension,  
Diet

## Abstract

Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal. Purpose : To find out the relationship of diet to the incidence of hypertension in Kampung Kadipiro Rt. 05 Rw. 04 Kadipiro Banjarsari Surakarta. Research Method : This research uses the correlation method. The sampling method used is purposive sampling. Data analysis using the Spearman-Rho test. Results: The results of this research showed that diet in the good category was 21 respondents (60,0%) and the incidence of hypertension in the category of mild hypertension was 17 respondents (48,6%). The research result obtained a probability value (p)=0,000 with a Spearman Rank Correlation value = -0,874 which means that the closeness of the relationship in the category is very strong. Conclusion : There is a relationship between diet and the incidence of hypertension.

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian (Sari, 2017).

Prevalensi tertinggi peningkatan tekanan darah di dunia adalah di Afrika, yaitu 46%. Prevalensi terendah peningkatan tekanan darah di dunia adalah di Amerika, yaitu 35%. Pria di wilayah ini memiliki prevalensi lebih tinggi daripada perempuan (39% untuk pria dan 32% untuk wanita) (Yogiantoro, 2014).

Menurut Survei Indikator Kesehatan Nasional tahun (2016) di Indonesia menunjukkan prevalensi hipertensi ini meningkat menjadi 32,4 persen (Anwar, 2017). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM (penyakit tidak menular) yang dilaporkan, yaitu sebesar 60,00 persen (Dinkes, 2016).

Hipertensi dapat dipengaruhi oleh faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Faktor predisposisi antara lain usia, jenis kelamin, dan keturunan (genetik). Sedangkan faktor presipitasi antara lain obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan kafein berlebih, konsumsi garam berlebih, stres, serta keseimbangan hormonal (Sari, 2017). Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi seperti, penyakit jantung koroner, gagal jantung, rusaknya pembuluh darah, gagal ginjal dan kelainan pada mata (Puspita, 2013).

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 (Depkes RI, 2009).

Pola makan memiliki tiga komponen yang terdiri dari jenis makan, frekuensi, dan jumlah makan. Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari yang terdiri dari lauk hewani, sayuran, buah,

beras, dan jagung (Sulistyoningsih, 2011). Frekuensi makan adalah berapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, dan makan malam (Depkes, 2013). Jumlah makan yaitu banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang (Willy, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan Subkhi, (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia, sehingga para lansia diharapkan mengelola pola makan yang baik sebagai salah satu cara untuk mengobati hipertensi secara non farmakologis di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi di Wilayah Kadipiro Surakarta.

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi di Kampung Kadipiro Surakarta.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Kampung Kadipiro RT 05 RW 04 Banjarsari Surakarta. Dilaksanakan pada bulan Oktober 2018 sampai bulan April 2019. Menggunakan desain penelitian *korelasi*. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 35 responden. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner tertutup untuk penilaian dengan memberi tanda cek (√) pada salah satu jawaban berupa jawaban ya atau tidak. Uji analisis yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman Rank*.

## 3. HASIL DAB PEMBAHASAN

### a. HASIL

#### 1) Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
<45 tahun	9	25,8

46-65 tahun	22	62,8
>66 tahun	4	11,4
Total	35	100,0

Berdasarkan Tabel 1. Didapatkan rata-rata umur responden terbanyak 46-65 tahun yaitu 22 responden (62,8%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	10	28,6
SLTP	7	20,0
SLTA	12	34,3
Perguruan Tinggi	6	17,1
Total	35	100,0

Berdasarkan Tabel 2. Didapatkan rata-rata pendidikan responden terbanyak SLTA yaitu 12 responden (34,3%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Buruh	6	17,1
Petani	10	28,6
Wiraswasta	11	31,4
PNS	6	17,1
Lain-lain	2	5,7
Total	35	100,0

Berdasarkan Tabel 3. Didapatkan rata-rata pekerjaan terbanyak bekerja sebagai wiraswasta yaitu 11 responden (31,4%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan

Nilai	Frekuensi	Presentase (%)
Pola Makan Baik	21	60,0
Pola Makan Tidak Baik	14	40,0
Total	35	100,0

Berdasarkan Tabel 4. Diketahui pola makan responden rata-rata berada pada kategori pola makan baik sebanyak 21 (60,0%).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Hipertensi

Nilai	f	Presentase (%)
HT Ringan	17	48,6
HT Sedang	4	11,4
HT Berat	8	22,9
HT Sangat Berat	6	17,1
Total	35	100,0

Berdasarkan tabel 5. Diketahui kategori hipertensi responden rata-rata berada pada kategori hipertensi ringan sebanyak 17 responden (48,6%).

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

Variabel	P
Pola Makan	0,000
Hipertensi	0,000

Tabel 6. Menunjukkan hasil uji normalitas. Probabilitas (p) data kedua variabel adalah 0,000 sehingga nilai  $p < 0,05$  berarti bahwa kedua variabel dinyatakan berdistribusi tidak normal, sehingga teknis analisis yang digunakan non parametris dengan uji korelasi *Spearman Rank*.

## 2) Analisis Bivariat

Tabel 7. Hasil Analisa Bivariat

		Hipertensi				r	p
		HT Ringan	HT Sedang	HT Berat	HT Sangat Berat		
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
Hipertensi	Pola Makan Baik	17 (81,0%)	3 (14,2%)	1 (4,8%)	0 (0%)	-0,874	0,000
	Pola Makan Tidak Baik	0 (0%)	1 (7,1%)	7 (50,0%)	6 (42,9%)		
Total		17 (48,6%)	4 (11,4%)	8 (22,9%)	6 (17,1%)		

Berdasarkan Tabel 7. Memperlihatkan hasil analisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi dengan menggunakan korelasi *Spearman Rank*. Berdasarkan analisis diatas didapatkan bahwa probabilitas (p) uji signifikansi korelasi kedua variabel adalah sebesar 0,000, sehingga nilai  $p < 0,05$  yang berarti bahwa terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian hipertensi. Kekuatan korelasi (r) adalah sebesar -0,874 yang berarti bahwa keeratan hubungan dalam kategori kuat. Arah korelasi menunjukkan nilai Negatif (-) yang berarti berlawanan arah. Yaitu semakin baik pola makan responden, maka hipertensi akan semakin rendah atau dalam kategori ringan.

#### **b. PEMBAHASAN**

Hasil tabulasi silang dalam penelitian hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi diperoleh hasil, dengan kategori hipertensi ringan yang pola makannya baik sebanyak 17 responden (81,0%) dan yang pola makannya tidak baik sebanyak 0 responden. Hipertensi sedang yang pola makannya baik sebanyak 3 responden (14,3%), dan yang pola makannya tidak baik sebanyak 1 responden (7,1%). Hipertensi berat yang pola makannya baik sebanyak 1 responden (4,8%), dan yang pola makannya tidak baik sebanyak 7 responden (50,0%). Sedangkan hipertensi sangat berat yang pola makannya baik sebanyak 0 responden, dan yang pola makannya tidak baik sebanyak 6 responden (42,9%).

Hasil uji dengan menggunakan uji statistik *Spearman-Rho* diperoleh  $p\text{-value} < 0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima Artinya ada hubungan antara pola makan responden dengan kejadian hipertensi. Kekuatan korelasi (r) adalah sebesar -0,874 yang berarti bahwa keeratan hubungan dalam kategori sangat kuat. Arah korelasi menunjukkan nilai Negatif (-) yang berarti berlawanan arah. Yaitu semakin baik pola makan responden, maka hipertensi akan semakin rendah atau dalam kategori ringan.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Farlina (2009) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan hipertensi. Dari hasil

analisis dengan menggunakan uji statistik t-test independen diperoleh hasil perhitungan nilai t hitung=7,609 dan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini juga bertentangan dengan penelitian yang dilakukan Hariyanto (2010) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat hipertensi diwilayah kerja puskesmas Rawat Inap Halmahera Semarang. Jenis penelitian ini adalah *survei analitik* dengan rancangan *cross sectional* dengan jumlah sampel 86 responden. Hasil uji statistik dengan Chi-Square menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan tingkat hipertensi ( $r < 0,05$ ).

#### **4. SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- Karakteristik responden sebagian besar berumur 46 – 65 tahun sebanyak 22 responden (62,8%), pendidikan SLTA sebanyak 12 responden (34,3%), pekerjaan Wiraswasta sebanyak 11 responden (31,4%).
- Karakteristik responden berdasarkan pola makan, mayoritas pada pola makan baik sebanyak 21 responden.
- Karakteristik responden berdasarkan kategori hipertensi, mayoritas pada hipertensi ringan sebanyak 17 responden (48,6%).
- Hasil uji dengan menggunakan uji statistik *Spearman-Rho* diperoleh  $p\text{-value} < 0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kekuatan korelasi (r) adalah sebesar -0,874 yang berarti bahwa keeratan hubungan dalam kategori sangat kuat. Arah korelasi menunjukkan nilai Negatif (-) yang berarti berlawanan arah. Yaitu semakin baik pola makan responden, maka hipertensi akan semakin rendah atau dalam kategori ringan.
- Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan responden dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disampaikan peneliti, diantaranya:

- a. Bagi Responden  
Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan keluarga atau masyarakat mencari informasi tentang Hipertensi.
- b. Bagi Petugas Kesehatan  
Dapat memberi pendidikan kesehatan tentang hidup sehat terutama tentang hipertensi.
- c. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini menjadi informasi tambahan bagi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta dan meningkatkan pengetahuan mahasiswa khususnya tentang Hipertensi.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Dapat memanfaatkan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai bahan referensi dalam melakukan penelitian dengan variabel lain dengan desain penelitian yang lebih baik tentang hipertensi
- e. Bagi Penderita Hipertensi  
Diharapkan dapat menjaga dan mengontrol tekanan darah agar tetap stabil, tidak hanya menggunakan obat farmakologi tetapi juga dengan obat non farmakologi.

## 5. REFERENSI

- Anwar, F. 2017. Kemenkes Sebut Kasus Hipertensi di Indonesia Terus Meningkat. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d3503396/kemenkes-sebut-kasus-hipertensi-di-indonesia-terus-meningkat>. Diakses pada tanggal 5 November 2018.
- Dinas Kesehatan. 2016. *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2016*. Jawa Tengah.
- Departemen Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat Tahun. 2009. *Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan untuk Petugas)*.
- Farlina, F. 2009. *Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Karyawan Kemeneppora* ( Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga ). Skripsi tidak dipublikasikan. PSIK FI-FIK Universitas Indonesia Esa Unggul. Jakarta.
- Hariyanto, AF. 2010. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Halmahera Semarang*. PSIK Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Puspita, RM. 2013. *Tahukah Anda Makanan Berbahaya untuk Penyakit Darah Tinggi*. Jakarta Timur : Dunia Sehat.
- Sari, YNI. 2017. *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta : Bumi Medika.
- Subkhi, M. 2016. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo*. Program Studi Ilmu Keperawatan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sulistyoningsih, H . 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Willy. 2011. *Catatan Ilmu Kesehatan*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Yogiantoro. 2014. *Hipertensi Esensial dalam Ilmu Penyakit Dalam, Jilid III Edisi V*. Depok : Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI.