

## HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA TUMPANG KRASAK KECAMATAN JATI KABUPATEN KUDUS

Salsabila Sofiana Putri<sup>1</sup>, Heriyanti Widyaningsih<sup>2</sup>, Ambarwati<sup>3</sup>, Noor Faidah<sup>4</sup>, Sri  
Hartini<sup>5</sup>, Biyanti Dwi Winarsih<sup>6</sup>, Gardha Rias Arsy<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup> ITEKES Cendekia Utama Kudus Jl.Lingkar Raya Kudus-Pati KM, 5 Jepang  
Kecamatan Mejobo, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59381

Email: [widyaningsih.sunarto@gmail.com](mailto:widyaningsih.sunarto@gmail.com), [ambarwatimukibat@gmail.com](mailto:ambarwatimukibat@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia seseorang, tekanan darah juga semakin meningkat. Meskipun proses penuaan memang sesuatu yang alami, lansia dengan hipertensi tetap berisiko mengalami komplikasi penyakit yang lebih serius. Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah jadi semakin kaku dan kinerja jantung dalam memompa darah jadi semakin berat. Akibatnya, tekanan darah jadi meningkat. Selain itu, perubahan hormon setelah menopause juga bisa menyebabkan hipertensi pada wanita lansia. Kadar hormon estrogen yang menurun setelah menopause membuat pembuluh darah arteri mengeras dan tegang. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. **Metode:** Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *cross sectional*, desain penelitian yang digunakan adalah metode survei. Instrumen penelitian berupa kuesioner tentang pola makan berisi 39 pernyataan. Subyek penelitian adalah lansia yang menderita hipertensi di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus, dengan rentang usia lansia > 60 tahun dan lansia dengan tekanan darah >120->160mmHg/ >80-100mmHg di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. Teknik sampling menggunakan rumus arikunto dengan jumlah responden 56 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. Hasil: Pola Makan yang dikonsumsi pada lansia adalah pola makan tidak baik sebanyak 35 responden (62,5%). Untuk kejadian hipertensi pada lansia adalah *hipertensi stadium II* sebanyak 37 responden (66,1%). **Simpulan:** Pola Makan yang dikonsumsi pada lansia adalah pola makan tidak baik sebanyak 35 responden (62,5%), dan kejadian hipertensi pada lansia adalah *hipertensi stadium II* sebanyak 37 responden (66,1%).

**Kata Kunci:** Pola Makan, Kejadian Hipertensi, Lansia.

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension in the elderly is associated with the aging process that occurs in the body. As a person ages, blood pressure also increases. Even though the aging process is natural, elderly people with hypertension are still at risk of experiencing more serious disease complications. As we age, the arteries become harder and less elastic. This condition causes the blood vessels to become stiffer and the heart's performance in

*pumping blood becomes increasingly difficult. As a result, blood pressure increases. Apart from that, hormonal changes after menopause can also cause hypertension in elderly women. Decreased levels of the hormone estrogen after menopause make the arteries harden and tense. **Objective:** This study aims to describe dietary patterns and the incidence of hypertension in the elderly in Tumpang Krasak Village, Jati District, Kudus Regency. **Method:** This research uses quantitative research using a cross sectional approach, the research design used is a survey method. The research instrument was a questionnaire about eating patterns containing 39 statements. The research subjects were elderly people suffering from hypertension in Tumpang Krasak Village, Jati District, Kudus Regency, with an age range of > 60 years old and elderly people with blood pressure > 120-> 160mmHg/ > 80-100mmHg in Tumpang Krasak Village, Jati District, Kudus Regency. The sampling technique used the Arikunto formula with a total of 56 respondents. Based on the results of research conducted in Tumpang Kasak Village, Jati District, Kudus Regency. **Results:** The diet consumed by the elderly is an unhealthy diet for 35 respondents (62.5%). The incidence of hypertension in the elderly was stage II hypertension, 37 respondents (66.1%). **Conclusion:** The diet consumed by the elderly is an unhealthy diet by 35 respondents (62.5%), and the incidence of hypertension in the elderly is stage II hypertension by 37 respondents (66.1%).*

**Keywords:** Diet, Hypertension, Elderly.

## LATAR BELAKANG

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, lansia dikategorikan sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia mencakup sekitar 11,7% dari populasi global, dan angka ini diperkirakan akan terus bertambah seiring meningkatnya harapan hidup. Diperkirakan hampir satu miliar lansia, atau seperempat dari populasi lansia di dunia, mengalami tekanan darah tinggi. Secara global, hipertensi mempengaruhi sekitar 1,13 miliar orang di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Afrika mencatat prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%, sedangkan Amerika memiliki angka terendah, yaitu 18% (WHO, 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% dari total penduduk yang berjumlah 260 juta jiwa. Pada tahun 2013, angka hipertensi tercatat sebesar 24,8% dan mengalami kenaikan menjadi 34,1% pada tahun 2018. Pada tahun yang sama, prevalensi hipertensi pada perempuan usia di atas 18 tahun adalah 31,3%. Data Riskesdas 2018 juga mencatat bahwa Provinsi Sulawesi Utara memiliki prevalensi tertinggi sebesar 13,2%, sementara Kota Papua memiliki angka terendah yaitu 4,4% (Kemenkes, 2018). Provinsi Jawa Tengah dilaporkan sebagai wilayah dengan angka kejadian hipertensi tertinggi di Indonesia, mencapai 13,4% (Kemenkes, 2019). Di Jawa Tengah, data dari rumah sakit dan puskesmas menunjukkan bahwa jumlah kasus hipertensi adalah 562.117 kasus (64,2%) pada 2010; meningkat menjadi 634.860 kasus (72,1%) pada 2011; menurun menjadi 544.771 kasus (67,57%) di 2012; dan pada tahun 2013 tercatat 497.966 kasus (58,6%) (Dinkes Jateng, 2015).

Hipertensi pada lansia umumnya disebabkan oleh perubahan pada pembuluh darah, termasuk yang berhubungan dengan jantung. Salah satu faktor pemicunya adalah konsumsi makanan tinggi garam. Di Indonesia, asupan garam yang tinggi menjadi penyebab utama hipertensi karena natrium dari garam yang

masuk ke aliran darah menyebabkan retensi air, yang kemudian meningkatkan volume darah. Asupan natrium yang tinggi juga memicu sekresi berlebih hormon natriuretik, yang akhirnya turut menaikkan tekanan darah (Devi, 2018).

Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan penyakit serius seperti kardiovaskular, stroke, penyakit jantung, hingga gagal ginjal (Fuchs & Whelton, 2020; Roth et al., 2020). Hipertensi yang tidak dikendalikan dapat berujung pada kematian. Gaya hidup yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, usia, serta pola makan tinggi natrium dan rendah kalium merupakan faktor risiko utama hipertensi (Roth et al., 2020; Yani, 2022). Faktor lain seperti konsumsi alkohol dan rendahnya tingkat pengetahuan juga berperan dalam peningkatan tekanan darah (Imanuddin et al., 2023; Okojie et al., 2020). Upaya pengendalian seperti mempertahankan gaya hidup sehat, kepatuhan terhadap pengobatan, dan dukungan dari keluarga serta tenaga kesehatan sangat penting untuk keberhasilan pengelolaan hipertensi (Sinuraya et al., 2018; Susanto et al., 2019).

Bagi lansia, penting untuk mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang. Pola makan yang tidak sehat merupakan penyebab utama hipertensi. Makanan asin dan olahan siap saji berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi karena kandungan natriumnya yang tinggi, yang menyebabkan peningkatan volume darah (WHO, 2018).

Pola makan memegang peranan penting dalam status gizi seseorang, karena kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi akan memengaruhi kesehatan individu maupun masyarakat. Gizi optimal penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kognitif semua kelompok usia (Permenkes RI No.14, 2014). Penderita hipertensi dianjurkan menjalani pola makan berdasarkan diet DASH, yang menekankan konsumsi sayur, buah, kacang-kacangan, daging tanpa lemak, serta pembatasan makanan tinggi lemak jenuh dan kolesterol seperti jeroan dan seafood (Guastadisegni et al., 2020). Madsen et al. (2023) juga menemukan bahwa konsumsi buah dan sayur dapat menurunkan tekanan darah. Diet DASH dirancang untuk rendah natrium, tinggi kalium, magnesium, kalsium, serat, dan rendah lemak jenuh serta kolesterol (Fitriyana & Karuningtyas, 2022; Sullivan et al., 2021; Suri et al., 2019).

Penelitian terdahulu menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan hipertensi. Makanan tinggi natrium meningkatkan volume darah, dan kekurangan kalium menyebabkan natrium menumpuk sehingga memperbesar risiko hipertensi. Korelasi antara asupan natrium dan hipertensi diketahui melalui uji Spearman dengan nilai  $p$  sebesar 0,000. Konsumsi lemak berlebih menyebabkan penumpukan kolesterol dalam darah yang membentuk plak, menyumbat pembuluh darah, menurunkan elastisitasnya, dan meningkatkan tekanan darah (Ana & Imanuel, 2020).

Berdasarkan studi awal pada 16 Januari 2024 terhadap delapan lansia di Desa Tumpang Krasak, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus, lima orang diketahui mengonsumsi makanan rendah garam (sekitar setengah sendok makan) dan mengonsumsi enam potong gorengan per hari. Tiga lansia lainnya mengonsumsi makanan dengan kadar garam sedikit (seujung sendok makan) dan makan dua potong gorengan per hari. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan nilai sistolik 110/70 hingga diastolik 170/90 mmHg. Berdasarkan temuan tersebut,

peneliti bermaksud meneliti hubungan antara pola makan dan kejadian hipertensi di Desa Tumpang Krasak, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus tahun 2024.

Dengan dasar penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk menggali lebih lanjut mengenai hubungan antara pola makan dan hipertensi pada lansia di wilayah tersebut..

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain cross sectional. Metode survei digunakan untuk mengkaji hubungan antara pola makan, kejadian hipertensi, serta karakteristik populasi melalui pengambilan sampel dari populasi yang ada. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian ini dilaksanakan pada periode 20 April hingga 20 Mei 2024.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh lansia di Desa Tumpang Krasak, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus, yang berjumlah 557 orang. Mengacu pada pendapat Arikunto (2017), jika jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruhnya digunakan sebagai sampel. Namun jika lebih dari 100, maka sampel dapat diambil sebanyak 10–15% atau 15–25% dari total populasi. Berdasarkan perhitungan 10% dari total populasi, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 56 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Non Probability Sampling*, dengan rumus perhitungan dari Arikunto.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi lansia berusia lebih dari 60 tahun yang berdomisili di Desa Tumpang Krasak, memiliki tekanan darah antara >120 hingga >160 mmHg untuk sistolik dan >80 hingga 100 mmHg untuk diastolik, bersedia menjadi partisipan dengan menandatangani informed consent, serta mengikuti kegiatan posyandu. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah lansia yang mengalami komplikasi dan tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Untuk mengukur pola makan, penelitian ini menggunakan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) yang mengkaji konsumsi makanan harian responden, terdiri dari 39 item pertanyaan. Sementara itu, variabel dependen yaitu kejadian hipertensi, diukur menggunakan alat tensimeter dan stetoskop.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis ini sesuai karena teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Non Probability Sampling* dan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (pola makan: jumlah, jenis, dan frekuensi) dengan variabel dependen (kejadian hipertensi) yang diamati secara bersamaan. Analisis univariat dilakukan terhadap masing-masing variabel, sedangkan hubungan antar variabel diuji menggunakan uji korelasi Rank Spearman.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Analisa Univariat*

#### a. Pola Makan

**Tabel 1**  
**Distribusi frekuensi pola makan pada lansia di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus (n=56)**

No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	21	37,5
2.	Tidak Baik	35	62,5
	<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami pola makan tidak baik yaitu sebanyak 35 responden (62,5%).

#### b. Kejadian Hipertensi

**Tabel 2**  
**Penelitian ini mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian Hipertensi pada lansia di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus (n=56)**

No	Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Hipertensi Stadium I	19	33,9
2.	Hipertensi Stadium II	37	66,1
	<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 didapatkan kejadian hipertensi pada lansia sebagian besar yaitu *hipertensi stadium I* >160/>100mmHg sebanyak 37 responden (66,1%).

### *Analisa Bivariat*

**Tabel 3**  
**Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus**

No	Variabel Pola makan	Hipertensi Derajat 1 %	Derajat 2 %	Total	Value	R
1.	Baik	12 21,4%	9 16,1%	56	0,004	0,380
2.	Tidak Baik	7 12,5%	28 50,0%			
	<b>Total</b>	<b>19 33,9%</b>	<b>37 66,1%</b>	<b>100%</b>		

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan data hasil *uji spearman rank*

menunjukkan nilai signifikan  $0,004 < 0,05$ , sehingga  $H_a$  dapat diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi dan bersifat positif. Keeratan antara kedua variabel hasil *uji korelasi* tingkat pola makan dengan kejadian hipertensi adalah 0,380 dengan arti bahwa keeratan hubungan antara dua variable tersebut adalah “rendah”.

### **Pola Makan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Desa Tumpang Krasak, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus memiliki pola makan yang kurang baik, yaitu sebanyak 35 responden (62,5%), sedangkan pola makan yang baik hanya ditemukan pada 21 responden (37,5%). Pola makan merujuk pada kebiasaan seseorang dalam hal frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi, preferensi makanan, serta pilihan makanan sehari-hari. Pola makan yang sehat berpengaruh besar terhadap status gizi dan pemenuhan kebutuhan gizi harian. Keseimbangan gizi sangat penting untuk mencegah munculnya masalah kesehatan (Mardalena, 2018).

Beberapa kebiasaan makan yang dapat memicu hipertensi antara lain konsumsi garam atau makanan asin secara berlebihan yang mengandung natrium tinggi. Natrium menyebabkan tubuh menahan lebih banyak air, sehingga meningkatkan volume darah. Selain itu, konsumsi makanan berlemak berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah, yang kemudian menempel di dinding pembuluh darah dan membentuk plak, kondisi yang dikenal sebagai aterosklerosis. Kebiasaan mengonsumsi kafein juga bisa menyebabkan hipertensi karena merangsang sistem saraf simpatis dan mempersempit pembuluh darah (Immanuel, 2020).

Makanan asin mengandung sodium yang sering digunakan sebagai penambah cita rasa. Banyak masyarakat yang masih menganggap bahwa garam hanya berasal dari penambahan garam dapur, padahal hampir semua makanan mengandung natrium dengan kadar yang bervariasi (Utami et al., 2021). Berdasarkan hasil wawancara menggunakan FFQ, diketahui bahwa responden sering mengonsumsi makanan seperti kecap, saus, ikan asin, dan mi instan, serta menggunakan penyedap rasa atau MSG dalam masakan mereka.

Penelitian juga menunjukkan bahwa sumber natrium utama yang dikonsumsi oleh responden mencakup ikan asin (26 responden atau 46,4% mengonsumsi 3–6 kali/minggu) dan ikan teri (28 responden atau 50% mengonsumsi 1 kali/hari). Untuk sumber protein, 30 responden (53,6%) mengonsumsi daging ayam 1 kali/hari, 36 responden (64,3%) mengonsumsi udang segar 3–6 kali/minggu, 27 responden (48,2%) mengonsumsi cumi 3–6 kali/minggu, dan 28 responden (50%) mengonsumsi telur ayam 1 kali/hari. Sumber lemak yang paling sering dikonsumsi meliputi bakso (24 responden atau 42,9%, 1–2 kali/minggu), kerupuk (32 responden atau 57,1%, >3 kali/hari), mi instan (29 responden atau 51,8%, 3–6 kali/minggu), dan mi ayam (22 responden atau 39,3%, 1–2 kali/minggu).

Temuan ini selaras dengan penelitian Mahmasani (2016) yang menyebutkan bahwa pola makan yang tidak baik berkaitan dengan kurangnya asupan karbohidrat, protein, lemak, dan serat, serta minimnya pengetahuan dan aktivitas sehat, yang

turut berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi. Penelitian Hamzah dkk. (2015) juga menunjukkan bahwa sebanyak 67,7% responden memiliki pola makan tidak sehat, sementara 32,3% lainnya memiliki pola makan sehat.

Molanda et al. (2018) juga mengungkapkan bahwa asupan lemak, konsumsi garam berlebih, serta makanan tinggi kolesterol merupakan faktor utama penyebab hipertensi pada lansia, disertai dengan obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dan stres. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan B. Akbar, Langingi, dan Rahmawati (2020), yang menyatakan bahwa kebanyakan masyarakat cenderung mengonsumsi makanan tinggi natrium. Lansia umumnya tidak menyadari makanan apa saja yang dapat meningkatkan tekanan darah, hal ini juga dikaitkan dengan menurunnya fungsi kekebalan tubuh dan terganggunya pembuluh darah seiring bertambahnya usia (Agustin, 2019).

Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan pola makan lansia, karena kebutuhan nutrisi mereka berbeda dengan kelompok usia yang lebih muda akibat penurunan aktivitas fisik. Pengaturan pola makan pada lansia perlu mencakup jumlah, jenis, dan jadwal makan yang sesuai. Dukungan keluarga sangat diperlukan untuk membantu menciptakan pola makan sehat bagi lansia. Seperti dikemukakan oleh Handayani (2021), agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit tidak menular yang berkaitan dengan gizi, maka pola makan lansia perlu diarahkan menuju konsumsi makanan bergizi seimbang.

### ***Kejadian Hipertensi***

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas lansia di Desa Tumpang Krasak, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus mengalami hipertensi stadium I dengan tekanan darah  $>160/>100$  mmHg sebanyak 37 orang (66,1%), sementara sisanya, yaitu 19 orang (33,9%) mengalami hipertensi stadium II dengan tekanan darah berkisar 140/80–139/90 mmHg. Temuan ini sejalan dengan pernyataan Kulkarni et al. (2022), yang mengungkapkan bahwa prevalensi hipertensi paling tinggi terjadi pada kelompok lansia, yang juga memiliki risiko besar terhadap penyakit jantung serta tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Lansia dengan hipertensi berisiko mengalami berbagai kondisi seperti kelemahan fisik, peningkatan risiko jatuh, gangguan fungsi ginjal, ketidakseimbangan hemodinamik, disfungsi sistem otonom, gangguan kognitif, dan penggunaan banyak obat (polifarmasi). Seiring bertambahnya usia, terjadi perbedaan antara usia biologis dan usia kronologis, di mana usia kronologis tidak selalu mencerminkan kondisi biologis tubuh secara akurat.

Menurut Anggara & Prayitno (2017), berbagai faktor dapat memicu hipertensi pada lansia, yang terbagi menjadi dua kategori, yaitu faktor risiko mayor yang tidak dapat dikendalikan seperti usia, jenis kelamin, ras, dan faktor genetik; serta faktor risiko minor yang masih dapat dikendalikan, seperti obesitas, kurang aktivitas fisik, merokok, sensitivitas terhadap garam, kadar kalium rendah, konsumsi alkohol, stres, dan pola makan tidak sehat termasuk asupan lemak berlebih.

Salah satu pemicu utama hipertensi adalah ketidakseimbangan status gizi, di mana kelebihan gizi sering dikaitkan dengan kemakmuran dan perubahan gaya

hidup. Gaya hidup modern yang tidak sehat pada usia dewasa turut berkontribusi pada peningkatan kasus penyakit tidak menular seperti hipertensi di Indonesia. Menurut Nugroho et al. (2022), kebiasaan makan yang buruk, merokok, konsumsi alkohol, stres, dan kurangnya aktivitas fisik adalah faktor-faktor yang memengaruhi munculnya hipertensi.

Tingginya konsumsi makanan berlemak juga berperan dalam peningkatan risiko hipertensi. Lemak, khususnya kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*), dapat menumpuk di dalam aliran darah. Jika dibiarkan, penumpukan ini akan menyebabkan terbentuknya plak (*aterosklerosis*) di dinding pembuluh darah arteri. *Aterosklerosis* dapat mengurangi elastisitas pembuluh darah, mengganggu aliran darah, dan akhirnya meningkatkan tekanan darah (Wijaya et al., 2020). Selain lemak, asupan garam berlebih juga merupakan faktor penting yang berkontribusi pada hipertensi. Natrium dalam garam berfungsi mengatur kerja saraf, menjaga keseimbangan asam-basa, membantu kontraksi otot, serta menjaga tekanan osmotik agar cairan dalam darah tidak berpindah ke dalam sel (Furqani et al., 2020).

Hipertensi seringkali tidak diketahui penyebab pastinya (idiopatik), namun beberapa faktor seperti genetik, lingkungan, peningkatan aktivitas saraf simpatis, sistem renin-angiotensin, serta peningkatan kadar natrium dan kalsium di dalam sel turut memengaruhinya. Faktor risiko lain yang turut menyebabkan hipertensi termasuk kebiasaan merokok, konsumsi kafein, dan polisitemia (Nurarif & Kusuma, 2016).

#### **Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi**

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tumpang Krasak, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus. Hal ini ditunjukkan oleh nilai  $p$  sebesar 0,004 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,06 ( $p < 0,06$ ), serta koefisien korelasi sebesar 0,380 yang menunjukkan kekuatan hubungan sedang dan searah. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti bahwa semakin buruk pola makan seseorang, semakin besar kemungkinan mengalami hipertensi.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laura et al. (2020) yang menganalisis hubungan antara pola makan dan tekanan darah pada anggota Prolanis di Puskesmas Parongpong menggunakan uji Spearman Rho. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsumsi karbohidrat berhubungan signifikan dengan tekanan darah sistolik ( $p = 0,000$ ) dengan koefisien korelasi sebesar 0,738. Dukungan tambahan datang dari penelitian Devi (2018) yang mengungkapkan korelasi negatif antara asupan sayur dan buah dengan tekanan darah ( $r = -0,244$ ,  $p = 0,004$ ), menandakan bahwa peningkatan konsumsi serat dapat menurunkan risiko hipertensi. Pola makan yang tinggi lemak, protein, dan natrium, namun rendah serat, diketahui dapat merusak dinding pembuluh darah dan menjadi faktor risiko penting dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti hipertensi.

Penelitian serupa oleh Subkhi dan Isnaeni (2016) di Posyandu Mawar, Desa Sangubanyu, Kabupaten Purworejo, juga menguatkan temuan ini. Dari 75 responden, ditemukan bahwa sebagian besar memiliki pola makan yang cukup baik (69,3%), namun tetap mengalami hipertensi, dengan stadium I sebagai yang paling dominan (56%). Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang

signifikan antara pola makan dan hipertensi dengan  $p = 0,000$  dan  $r = -0,408$ . Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun pola makan tidak sepenuhnya buruk, tetap ada pengaruh kuat terhadap munculnya hipertensi pada lansia.

Lebih lanjut, data di Desa Tumpang Krasak menunjukkan bahwa sebanyak 62,5% lansia memiliki pola makan tidak sehat, seperti konsumsi tinggi natrium, lemak, dan karbohidrat sederhana. Hasil kuisioner mengungkapkan bahwa responden cenderung mengonsumsi makanan asin (ikan asin, MSG, makanan tinggi garam), makanan berlemak (gorengan, risol), serta olahan daging. Kebiasaan makan seperti ini diketahui dapat meningkatkan tekanan darah secara signifikan. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Subkhi (2016) dan Sewriah (2012), yang sama-sama menemukan adanya hubungan antara pola makan tinggi natrium dan kejadian hipertensi pada lansia.

Pola makan dengan asupan tinggi menjadi yang paling dominan di masyarakat, seperti yang dijelaskan oleh Rahmanda dan Prajayanti (2022). Frekuensi makan yang tinggi serta dominasi jenis makanan modern yang mengandung lemak, protein, karbohidrat, dan garam dalam kadar tinggi turut menyebabkan pergeseran dari pola makan sehat ke pola makan yang berisiko. Konsumsi berlebihan terhadap makanan tersebut dapat menyebabkan over-nutrition yang berdampak pada peningkatan risiko hipertensi, obesitas, dan gangguan jantung.

Status gizi juga memiliki peran penting dalam tekanan darah. Ramadhani dan Sulistyorini (2018) menyatakan bahwa peningkatan massa tubuh membutuhkan peningkatan volume darah dan curah jantung, yang selanjutnya meningkatkan tekanan pada dinding arteri. Tekanan ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, khususnya tekanan sistolik. Hubungan ini juga relevan pada perempuan menopause, yang mengalami penurunan elastisitas arteri akibat penuaan, sebagaimana dijelaskan oleh Wulandari (2021). Penurunan elastisitas arteri, peningkatan resistensi perifer, dan perubahan struktur jantung menjadi penyebab utama hipertensi sistolik pada lansia.

Penelitian oleh Ogis (2020) di Dusun Blokseger, Banyuwangi, kembali menegaskan adanya hubungan antara pola makan dan hipertensi. Data menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan pola makan buruk mengalami hipertensi derajat II (50%), sedangkan lansia dengan pola makan baik cenderung memiliki tekanan darah lebih terkontrol. Penelitian Sunarto (2019) juga mengonfirmasi hal ini dengan hasil uji Chi Square yang menunjukkan nilai  $p = 0,000$ , yang berarti pola makan memang berpengaruh signifikan terhadap kejadian hipertensi.

Secara keseluruhan, berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor utama dalam terjadinya hipertensi pada lansia. Oleh karena itu, intervensi gizi dan edukasi mengenai pola makan seimbang menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, khususnya di kalangan lansia.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

1. Pola makan responden mayoritas tidak baik yaitu sebanyak 35 responden

(62,5%).

2. Kejadian hipertensi yaitu hipertensi stadium I  $>160/>100$ mmHg sebanyak 37 responden (66,1%)
3. Berdasarkan hasil dari analisa uji spearman rank maka didapatkan hasil p value adalah 0,004, ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi, diketahui tingkat kekuatan dari hubungan didapatkan hasil sebesar 0,380 yang berarti dapat dikatakan jika tingkat hubungan dari variabel kolerasi sangat kuat, dapat diketahui dari hasil 0,380 yang bersifat positif dapat dikatakan hubungan itu searah dan dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima.

### Saran

1. Bagi UPT Puskesmas Ngembal Kulon  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadikan bahan masukan bagi puskesmas untuk melakukan promosi kesehatan dengan penyuluhan tentang upaya pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan masyarakat dan mengatur strategi untuk penanganan hipertensi dengan mengaktifkan kader PTM dan melakukan screening sejak dini. Demikian juga kepada masyarakat untuk dapat berperilaku hidup sehat, yaitu dengan pola hidup yang sehat maupun asupan makanan yang sehat. Diharapkan dapat menambah referensi atau artikel online lainnya agar peneliti dapat mengakses dan menemukan referensi yang ingin di cari melalui website yang sudah disediakan.
2. Bagi Kader Posyandu Desa Tumpang Krasak  
Diharapkan bagi kader posyandu lansia untuk lebih menjalankan kegiatan pelaksanaan posyandu sesuai dengan tugas dan tanggungjawab serta diharapkan agar lebih aktif lagi mengunjungi rumah lansia yang kurang aktif berkunjung untuk terus memantau kesehatannya.
3. Bagi peneliti Selanjutnya  
Diharapkan peneliti selanjutnya jika ingin melakukan penelitian tentang pola makan untuk melihat karakteristik responden terlebih dahulu. Penelitian tentang pola makan pada lansia tidak efektif untuk dilakukan karena ingatan pada lansia sudah mulai menurun.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, R. (2019). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya. Kesehatan* , 33-42.
- Devi, Merina Silvia. 2018. *Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.*
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. (2015). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2015. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa tengah.* Diakses pada tanggal 18 Februari 2017. <https://www.dinkesjatengprov.go.id>
- Furqani, N., Rahmawati, C., & Melianti, M. (2020). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Pagesangan Periode Juli 2019.* Lumbung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian, 1(1), 34–40. <https://doi.org/10.31764/lf.v1i1.1635>

- Handayani, S. (2021). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Binaan Puskesmas Srikaton Air Saleh Kabupaten Banyuwangi*. kesehatan, 17-24.
- Kemenkes. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018.
- Mardalena, I., 2018. *Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Sistem Pencernaan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Nugroho, A. N., Antara, A. N., & Chasanah, S. U. (2022). *Hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di desa Girisekar wilayah kerja Puskesmas Panggang II Kabupaten Gunungkidul*. 01.
- Nurarif, A.H., & Kusuma, H., (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis*. Yogyakarta: Mediacion
- Ovan, A. (2020). *Aplikasi Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*. Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia. [https://www.google.co.id/books/edition/CAMI\\_Aplikasi\\_Uji\\_Validitas\\_dan\\_Reliabil/mZgMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=uji+validitas+reabilitas&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/CAMI_Aplikasi_Uji_Validitas_dan_Reliabil/mZgMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=uji+validitas+reabilitas&printsec=frontcover)
- Subkhi, Mahmasani. 2016. *Hubungan Pola Makan dan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo*.
- Utami DS, Syafriani, Isnaeni LMA. 2021. *Hubungan indeks massa tubuh dan asupan natrium dengan kejadian hipertensi di Desa Koto perambahan wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kampa tahun 2021*. Jurnal Kesehatan Tambusai. 2:(4):18-15. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2410>
- Utami, L. K. (2021). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Perawat COVID 19 di RSUD Sekayu Tahun 2021*. [https://rama.binahusada.ac.id:81/id/eprint/552/1/lia\\_kurnia\\_utami.pdf](https://rama.binahusada.ac.id:81/id/eprint/552/1/lia_kurnia_utami.pdf)
- 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(1), 5–11.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Prevalence Hypertention and*