

HUBUNGAN PERILAKU KONTROL TEKANAN DARAH DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS BATUSURA' TANA TORAJA TAHUN 2024

Claudia Ayu Saputri¹, Jilly Toar², Ilham Salam³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado

E-mail: claudiaayusaputri@gmail.com

Abstract. Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure beyond a predetermined normal limit of 140/90 mmHg which can result in death. The purpose of this study is to determine the relationship between blood pressure control behavior and diet and hypertension status in the working area of the Batusura' Tana Toraja Health Center. The method of this research is quantitative with a descriptive-analytical approach with a Cross Sectional design. The results of the study with the results of statistical tests on blood pressure control behavior variables and diet, using the SPSS application with the pearson chiu-square test obtained a p -value = 0.000 which means that it is smaller than the decision-making value with a confidence level of 95%, which is $\alpha = 0.05$. H_1 was accepted and H_0 was rejected and there was a relationship between blood pressure control behavior and diet with hypertension status in the work area of the Batusura Health Center, Tana Toraja. The conclusion of this study obtained results that prove the hypothesis that there is a relationship between blood pressure control behavior and diet and hypertension status, therefore to pay more attention to be more routine in controlling blood pressure, reducing the habit of eating excessive fatty foods, smoking and increasing physical activity.

Keywords: Blood Pressure Control Behavior, Diet, Hypertension Status

Abstrak. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah melebihi batas normal yang telah ditentukan yaitu 140/90 mmHg yang dapat mengakibatkan kematian. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan perilaku kontrol tekanan darah dan pola makan dengan status hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Batusura' Tana Toraja. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif-analitik dengan desain *Cross Sectional*. Hasil penelitian dengan hasil uji statistik terhadap variable perilaku kontrol tekanan darah dan pola makan, menggunakan aplikasi SPSS dengan uji pearson *chiu-square* memperoleh hasil p -value = 0,000 yang artinya lebih kecil dari nilai pengambilan keputusan dengan tingkat kepercayaan 95% yaitu $\alpha = 0,05$. H_1 diterima dan H_0 ditolak dan terdapat hubungan perilaku kontrol tekanan darah dan pola makan dengan status hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Batusura, Tana Toraja. Kesimpulan penelitian ini memperoleh hasil yang membuktikan hipotesis bahwa adanya hubungan antara perilaku kontrol tekanan darah dan pola makan dengan status hipertensi, maka dari itu untuk lebih memperhatikan agar lebih rutin dalam melakukan kontrol tekanan darah, mengurangi kebiasaan makan makanan berlemak yang berlebihan, merokok dan memperbanyak aktivitas fisik.

Kata kunci: Perilaku Kontrol Tekanan Darah, Pola Makan, Status Hipertensi

Received: October 07, 2024; Revised: October 18, 2024; Accepted: November 02, 2024; Online

Available: November 18, 2024;

* Claudia Ayu Saputri, claudiaayusaputri@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit kronis yang menjadi perhatian serius baik nasional maupun global. Salah satu PTM yang masih memilih angka kejadian tinggi adalah hipertensi (Toar, J. (2022)). Salah satu Penyakit Tidak Menular yang terus meningkat saat ini yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan sistemik diatas 140 mmHg dan tekanan diastoli diatas 90 mmHg (Sumaryati, 2018). Hipertensi terjadi pada semua kalangan umur baik pada usia lanjut maupun pada usia remaja dan dewasa atau produktif. Faktor- faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi pada usia 25-42 tahun atau pada usia produktif yaitu obesitas, merokok, konsumsi garam, pengguna minyak jelata, alkohol serta stress dan faktor genetik (Toar, J., & Sumendap, G. (2023)).

Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa terdapat 9,4 juta orang dari 1 milyar penduduk yang ada di dunia meninggal diakibatkan oleh penyakit akibat gangguan system kardiovaskuler. Pada tahun 2025, kasus hipertensi diperkirakan akan mengalami peningkatan sebesar 80% dari 639 juta terutama di negara berkembang. *Global Status Report Noncommunicable Diseases* dari WHO menyebutkan bahwa 35% negaramaju memiliki penderita hipertensi sedangkan negara ekonomi berkembang sebanyak 40%.

Kemenkes RI (2013) mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia dengan tingkat kematian sebesar 6,83%. Berdasarkan hasil Riskesdas pada tahun 2013 menyebutkan bahwa prevalensi terjadinya hipertensi di Indonesia sebesar 26,5%. Di Sulawesi Selatan sendiri tingkat kejadian hipertensi sebesar 28,0% (Depkes RI, 2013). Setiap tahunnya penyakit ini terus mengalami peningkatan khususnya pada wilayah kerja UPT Puskesmas Batusura' pada tahun 2023 berjumlah 3.346 kasus. Puskesmas Batusura' merupakan salah satu Puskesmas yang berada di Kecamatan Rembon, Kabupaten Tana Toraja, Provinsi Sulawesi Selatan.

Perilaku kontrol tekanan darah merupakan bagian dari perilaku kesehatan yang dilakukan oleh masyarakat khususnya pasien penderita hipertensi. Kontrol tekanan darah adalah aktivitas yang dilakukan oleh penderita hipertensi dalam mengontrolkan

tekanan darah di pelayanan kesehatan dengan tujuan untuk memonitoring tekanan darah, mencegah pasien masuk rumah sakit dan mencegah terjadinya komplikasi.

Pola makan adalah suatu cara atau perilaku seseorang dalam memilih bahan makanan untuk di konsumsi setiap hari, yaitu meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit.

Berdasarkan survey awal yang telah penulis lakukan pada Januari 2024 kepada beberapa pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Batusura' Tana Toraja dengan wawancara mengenai perilaku kontrol tekanan darah dan pola makan dapat penulis ketahui bahwa sebagian masyarakat penderita hipertensi tidak rutin dalam mengontrol tekanan darah di fasilitas kesehatan terdekat karena faktor malas, cuaca yang dingin, aktivitas sehari-hari pergi ke sawah, dan kebun. Selain itu penulis juga mendapatkan hasil bahwa masyarakat penderita hipertensi tidak rutin meminum obat anti hipertensi yang telah diberikan oleh dokter setiap bulannya karena lupa, dan juga merasa bahwa dirinya sudah merasa lebih baik. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Tribuaneswari, dkk (2023) tentang hubungan Perilaku Kontrol Tekanan Darah Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Rantepao Toraja Utara menyatakan bahwa responden dengan sikap dan tindakan pengontrolan tekanan darah yang kurang baik berisiko untuk mengalami kejadian hipertensi.

Pada umumnya masyarakat Tana Toraja sering mengadakan upacara adat *rambu tuka'* (acara syukuran rumah) dan *rambu solo'* (acara kematian) yang dilaksanakan dalam jangka waktu yang lama. Pada kegiatan tersebut masyarakat Tana Toraja menyembelih kerbau dan babi dalam jumlah yang banyak untuk dibagikan kepada masyarakat. Oleh karena itu masyarakat mengkonsumsi makanan berlemak seperti pa'piong, daging babi, dan daging kerbau dalam jangka waktu yang lama sehingga menyebabkan masyarakat memiliki persediaan daging di rumah dalam jumlah yang banyak. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Tribuaneswari, dkk (2023) tentang hubungan Perilaku Kontrol Tekanan Darah Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Rantepao Toraja Utara menyatakan bahwa asupan natrium, lemak, dan karbohidrat yang kurang baik berisiko untuk mengalami kejadian hipertensi.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Perilaku Kontrol Tekanan Darah Dan Pola Makan Dengan Status Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Batusura’ Tana Toraja Tahun 2024”.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dengan desain *Cross Sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku kontrol tekanan darah dan pola makan dengan status hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Batusura’ Tana Toraja Tahun 2024. Penelitian ini melibatkan 97 responden dari jumlah populasi di wilayah kerja UPT Puskesmas Batusura’ Tana Toraja. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner, *google form*, tensimeter dan observasi di lapangan dengan kuesioner yang terstruktur. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan data primer dan sekunder sedangkan teknik analisis data menggunakan analisa univariat dan bivariat.

3. HASIL

Data karakteristik demografi responden pada penelitian ini yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir dan pekerjaan. Dibawah ini merupakan tabel data karakteristik responden.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Demografi

Variabel	Kategori	Frekuensi	%
Usia	Usia Produktif ≤ 64 Tahun	27	27,8
	Usia Lanjut ≥ 65 Tahun	70	72,2
Jenis kelamin	Laki-laki	36	37,1
	Perempuan	61	62,9
Pendidikan	SD	51	56,2
	SMP	23	23,7
	SMA	16	16,5
	Perguruan Tinggi	7	7,2
Pekerjaan	Petani	14	14,4
	Guru	2	2,1
	Wiraswasta	19	19,6
	Pensiunan	5	5,2
	IRT	57	58,8

Berdasarkan tabel 1 diatas maka didapati bahwa usia yang paling banyak adalah Usia Lanjut ≥ 65 Tahun yang berjumlah 70 (72,2%), untuk kategori jenis kelamin didapati bahwa paling banyak pada perempuan sebanyak 61 (62,9%). Jika dilihat berdasarkan pendidikan maka didapati bahwa pendidikan terbanyak adalah SD yang berjumlah 51 (56,2%) dan paling sedikit adalah pendidikan perguruan tinggi sebanyak 7 (7,2%). Demikian jika dilihat dari ekerjaan maka didapati bahwa status pekerjaan terbanyak adalah IRT dengan jumlah 57 (58,8%) dan jenis pekerjaan paling sedikit adalah guru dengan jumlah 2 (2,1%).

Untuk variabel perilaku kontrol tekanan darah didapatkan data sesuai distribusi dan frekuensinya yaitu sesuai dengan tabel 2 dibaah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Kontrol Tekanan Darah

Kategori	Frekuensi	%
Baik	43	44,3
Kurang	54	55,7

Tabel 2 diatas menjelaskan baha perilaku kontrol tekanan darah dengan kategori baik sebanyak 43 orang (44,3%), kemudian tingkat perilaku kontrol tekanan darah yang kurang sebanyak 54 orang (55,7%) artinya baha paling banyak responden yang berperilaku kurang dalam mengontrol tekanan darah.

Untuk variabel pola makan didapatkan data distribusi dan frekuensinya sesuai dengan tabel 3 berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan

Kategori	Frekuensi	%
Baik	38	39,2
Kurang	59	60,8

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 38 responden (39,2%) yang pola maknnya baik dan 59 responden (60,8%) yang pola makannya kurang. Artinya baha paling banyak responden yang pola maknnya kurang. Untuk variabel status hipertensi didapatkan data distribusi dan frekuensinya sesuai dengan tabel 4 berikut.

Tabel. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Hipertensi

Status Hipertensi	Frekuensi	%
Normal	0	0
Pra-hipertensi	44	45,4
Hipertensi derajat I	43	44,3
Hipertensi derajat II	10	10,3

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 44 responden (45,4%) yang berstatus pra-hipertensi, 43 responden (44,3%) yang berstatus hipertensi derajat I dan 10 responden (10,3%) yang berstatus hipertensi derajat II.

Untuk melihat hubungan antara perilaku kontrol tekanan darah dengan status hipertensi dapat dilihat pada tabel 5 di baah ini.

Tabel 5. Hubungan Perilaku Kontrol Tekanan Darah Dengan Status Hipertensi

Perilaku kontrol tekanan darah	Status Hipertensi				Total	<i>Chi-square P</i>
	Normal	Pra-hipertensi	Hipertensi derajat I	Hipertensi derajat II		
Baik	0	41	1	1	43	
Kurang	0	3	42	9	54	
Total	0	44	43	10	97	0,000

Tabel 5 diatas menunjukkan bahwa untuk perilaku kontrol tekanan darah yang baik didapati 41 orang responden dengan status pra-hipertensi, 1 orang responden dengan status hipertensi derajat I dan 1 orang responden dengan status hipertensi derajat II. Selanjutnya responden dengan perilaku kontrol tekanan darah yang kurang didapati sebanyak 3 orang responden dengan status pra-hipertensi, 42 orang responden dengan status hipertensi derajat I dan 9 orang responden dengan status hipertensi derajat II. Nilai *Chi Square* sebesar 0,000 yaitu lebih kecil dari 0,05 yang artinya H_1 diterima dan terdapat hubungan signifikan antara perilaku kontrol tekanan darah dengan status hipertensi.

Untuk melihat hubungan antara perilaku kontrol tekanan darah dengan status hipertensi dapat dilihat pada tabel 6 di baah ini.

Tabel 6. Hubungan Pola Makan Dengan Status Hipertensi

Pola makan	Status Hipertensi				Total	<i>Chi-square</i> <i>P</i>
	Normal	Pra-hipertensi	Hipertensi derajat I	Hipertensi derajat II		
Baik	0	37	0	1	38	
Kurang	0	7	43	9	59	
Total	0	44	43	10	97	0,000

Tabel 6 diatas menunjukkan baha responden dengan pola makan yang baik didapati sebanyak 37 orang responden yang berstatus pra-hipertensi dan 1 orang responden dengan status hipertensi derajat II. Selanjutnya responden dengan pola makan yang kurang didapati sebanyak 7 orang responden dengan status pra-hipertensi, 43 orang responden dengan status hipertensi derajat I dan 9 orang responden dengan status hipertensi derajat II. Nilai *Chi Square* sebesar 0,000 yaitu lebih kecil dari 0,05 yang artinya H_1 diterima dan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan status hipertensi.

4. PEMBAHASAN

Usia adalah salah satu faktor risiko yang dapat mempengaruhi hipertensi, oleh sebab itu dengan bertambahnya usia maka semakin tinggi risiko mendapatkan hipertensi (Endang, 2014). Dengan demikian, masyarakat harus lebih memperhatikan kondisi kesehatan khususnya dalam pencegahan penyakit hipertensi yang semakin meningkat. Mayoritas responden dalam penelitian ini ada pada rentang lanjut usia yaitu diatas 65 tahun.

Jenis kelamin berhubungan dengan kejadian hipertensi karena perempuan yang telah menopause mengalami penurunan kadar esterogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) yang mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Penurunan HDL yang menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi sehingga menyebabkan hipertensi (Nurhayati et al., 2023).

Mayoritas responden berada dalam kategori pendidikan SD. Pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan

kemampuan tertentu sehingga sasaran Pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Tingkat Pendidikan seseorang akan berpengaruh pada tingkat pengetahuan, pengetahuan kesehatan akan berpengaruh kepada sikap sebagai hasil jangka menengah dari pendidikan kesehatan, selanjutnya sikap kesehatan akan berpengaruh pada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai hasil dari Pendidikan kesehatan (Depkes RI, 2016).

Salah satu penyebab hipertensi adalah malas gerak/kurang gerak, untuk itu masyarakat yang tidak bekerja bias rentan terkena hipertensi jika tidak dicegah sejak dini karena tidak adanya aktivitas khususnya pekerjaan. Walaupun begitu, terdapat pekerjaan-pekerjaan yang dapat mempengaruhi hipertensi. Pekerjaan merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk memperoleh sesuatu ataupun materi untuk menopang kondisi ekonomi dalam kehidupan sehari-hari.

Mayoritas responden dalam penelitian ini, didominasi oleh responden dengan tingkat perilaku kontrol tekanan darah yang kurang. Perilaku kontrol tekanan darah merupakan suatu kegiatan atau aktivitas penderita hipertensi untuk melakukan perawatan, kontrol dan pengobatan, baik dapat diamati secara langsung maupun tidak dapat diamati oleh pihak luar.

Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pola makan yang kurang. Pola makan yang salah dapat menentukan kesehatan setiap individu. Pola makan yang sehat merupakan pilihan yang tepat untuk menjaga diri agar terbebas dari hipertensi. Pola makan diketahui sebagai salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi contohnya asupan natrium yang tinggi. Asupan natrium yang terlalu tinggi berhubungan erat dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian hubungan perilaku kontrol tekanan darah dengan status hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Batusura' didapati responden dengan perilaku kontrol tekanan darah yang baik sebanyak 43 orang (44,3%) dimana 41 orang responden dengan status pra-hipertensi, 1 orang dengan status hipertensi derajat I dan 1 orang responden dengan status hipertensi derajat II. Selanjutnya perilaku kontrol tekanan darah yang kurang sebanyak 54 orang (55,7%) dimana 3 orang dengan status pra-hipertensi, 42 orang dengan status hipertensi derajat I, dan 9 orang dengan status hipertensi derajat II. Dari hasil uji *chi square* didapatkan nilai $P = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang

artinya ada hubungan antara perilaku kontrol tekanan darah dengan status hipertensi. Perilaku mengontrol tekanan darah adalah aktivitas yang dilakukan oleh penderita hipertensi dalam mengontrolkan tekanan darah di pelayanan kesehatan. Faktor pendorong dalam melakukan kontrol tekanan darah ke pelayanan kesehatan yaitu, dorongan/dukungan dari keluarga, arahan petugas kesehatan untuk rutin mengontrol tekanan darah. Adapun faktor penghambata dalam melakukan kontrol tekanan darah seperti, sebagian besar tidak ada transportasi, dan merasa tidak butuh karena tidak ada keluhan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bambang Roesmono, dkk (2017) yang menunjukkan bahwa dari 30 responden yang diteliti terdapat 12 responden yang mengontrol tekanan darah (40,0%) dan 18 responden lainnya yang tidak mengontrol tekanan darah dengan persentase (60,0%). Ada hubungan yang signifikan antara perilaku mengontrol tekanan darah dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian hubungan pola makan dengan status hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Batusura' didapati responden dengan pola makan yang baik sebanyak 38 orang (39,2%) dimana 37 orang dengan status pra-hipertensi dan 1 orang responden dengan status hipertensi derajat II. Selanjutnya pola makan yang kurang sebanyak 59 orang (60,8%) dimana 7 orang dengan status pra-hipertensi, 43 orang dengan status hipertensi derajat I, dan 9 orang dengan status hipertensi derajat II. Dari hasil uji *chi square* didapatkan nilai $P = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan status hipertensi. Tana toraja memiliki keaneka ragaman budaya yang sangat unik dimana memiliki adat yang disebut *Rambu Tuka'* (upacara ada syukuran berlangsung dalam jangka waktu kurang lebih 1 bulan) dan *Rambu Solo'* (upacara kedukaan yang berlangsung dalam jangka waktu kurang lebih 3 bulan). Pada kedua acara adat tersebut masyarakat toraja menyembelih hewan babi dan kerbau dalam jumlah yang banyak dan dalam jangka waktu yang lama. Hal inilah yang menjadi salah satu faktor pe,icu terjadinya hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabanan, Asmita (2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status hipertensi.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini memperoleh hasil yang membuktikan hipotesis bahwa adanya hubungan antara perilaku kontrol tekanan darah dan pola makan dengan status hipertensi, maka dari itu untuk lebih memperhatikan agar lebih rutin dalam melakukan kontrol tekanan darah, mengurangi kebiasaan makan makanan berlemak yang berlebihan, merokok dan memperbanyak aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Nabanan, A. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Hipertensi Pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun Di Desa Paniaran Kecamatan Siborongborong*.
- Roesmono, B., Hamsah, H., & Irwan, I. (2017). Hubungan Perilaku Mengontrol Tekanan Darah Dengan Kejadian Hipertensi. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 6(2), 70-75.
- Toar, J. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan di Puskesmas Tonsea Lama. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 281-287.
- Toar, J., & Sumendap, G. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif. *Nutrix Journal*, 7(2), 131-137.
- Tribuaneswari Topayung, D. I. A. H., LB, F., & LB, F. (2023). *Hubungan Perilaku Kontrol Tekanan Darah Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Rantepao Toraja Utara* (Doctoral Dissertation, STIK Stella Maris Makassar).
- Toar, J. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan di Puskesmas Tonsea Lama. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 281-287.
- Toar, J., & Sumendap, G. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif. *Nutrix Journal*, 7(2), 131-137.
- Tribuaneswari Topayung, D. I. A. H., LB, F., & LB, F. (2023). *Hubungan Perilaku Kontrol Tekanan Darah Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Rantepao Toraja Utara* (Doctoral Dissertation, STIK Stella Maris Makassar).