

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA MASYARAKAT TABANAN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KEDIRI I**

**NI PUTU PUSPAYANI¹, NI MADE AYU SUKMA WIDYANDARI², J MADE RAI
MAHARDIKA³**

¹Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan
Bintang Persada

e-mail: niputupuspayani15@gmail.com, ayusukmawid11@gmail.com,
raimhdk87@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Sementara upaya pengendalian tekanan darah tinggi itu hanya dilakukan oleh seperlima penderita hipertensi. Hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, dan stress. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel sebanyak 168 responden menggunakan teknik random sampling. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** variabel gaya hidup dan pola makan memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian hipertensi, dan variabel gaya hidup memiliki pengaruh lebih besar dengan nilai hasil p 0,036 lebih besar terhadap kejadian hipertensi. **Simpulan:** variabel gaya hidup dan pola makan memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian hipertensi (P-value 0,036 : AOR 0,442).

Kata Kunci: Hipertensi, Gaya hidup, Pola makan

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is an increase in systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg. Meanwhile, efforts to control high blood pressure are only carried out by one fifth of hypertension sufferers. Hypertension can be influenced by various factors, namely excessive consumption of sugar, salt and fat, lack of physical activity, excessive alcohol consumption, and stress. **Method:** This research design uses quantitative descriptive with cross-sectional approach. The total sample was 168 respondents using random sampling techniques. The data collection tool used was a questionnaire. Data analysis used the Chi-Square test. **Results:** lifestyle variables and eating patterns have a significant relationship with the incidence of hypertension, and lifestyle variables have a greater influence with a p value of 0.036 greater on the incidence of hypertension. **Conclusion:** lifestyle variables and eating patterns have a significant relationship with the incidence of hypertension (P-value 0.036: AOR 0.442).

Keywords: Hypertension, Lifestyle, dietary habit.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Beberapa orang tidak memiliki gejala khusus tekanan darah tinggi dan tetap merasa sehat, namun tekanan darah tinggi merupakan “silent killer” dalam kehidupan sehari-hari sehingga perlu berhati-hati (SHELEMO, 2023). Berdasarkan hasil laporan Kemenkes RI Tahun 2022 jumlah penderita hipertensi yaitu sebanyak 427.218 jiwa. Prevalensi hipertensi tertinggi yaitu provinsi kalimantan(37,6%), peringkat keempat di indonesia yaitu sebesar 28,5% (Kementrian Kesehatan, 2023). Penderita hipertensi tertinggi di bali berada



di Kabupaten Tabanan yaitu sebesar 311,099 jumlah orang/jiwa, (Profil kesehatan, 2022). Data di Kecamatan Kediri tertinggi penderita hipertensi berada di wilayah Puskesmas Kediri I. Hasil observasi di Puskesmas Kediri I dilaporkan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 15,488 orang, dimana prevalensi meningkat tiap tahunnya (Dinkes Tabanan, 2023). Gaya hidup merupakan komitmen jangka panjang untuk menjaga atau melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan, Namun gaya hidup yang dianut oleh masyarakat saat ini adalah gaya hidup modern, masyarakat lebih menyukai hal-hal yang serba cepat. Oleh karena itu, mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan gemar mengomsumsi makanan yang instan, yang memiliki kandungan natrium yang tinggi (Hasanah, 2023). Pola makan merupakan perilaku mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi harian, namun saat ini masyarakat pola makannya tidak sehat seperti mengomsumsi bahan makanan yang mengandung gizi tidak seimbang, umumnya makanan tidak sehat hanya mengandung sedikit zat dan sedikit serat yang dibutuhkan untuk perkembangan tubuh (Sistikawati et al., 2021). Perubahan pola makan telah menyebabkan peningkatan kasus penyakit tidak menular di Indonesia, seperti hipertensi, perilaku makan yang tidak sehat dapat mempengaruhi perubahan bobot badan berlebih sehingga tekanan darah mengalami peningkatan (Purwati, Wibowo, & Khasanah, 2021). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mahardika dan Adnyani (2023), menyatakan bahwa kurangnya gaya hidup pasien terhadap kejadian hipertensi (Mahardika & Adnyani, 2023) juga dipengaruhi oleh pengetahuan pasien tersebut. Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi menjadi salah satu penyebab munculnya hipertensi di dunia (Nafila & Rusmariana, 2021). Organisasi Kesehatan Dunia *International Health Metrics Monitoring and Evaluation* (IHME) mengestimasi bahwa secara global prevalensinya 22 persen dari total penduduk dunia (IHME, 2022). Berdasarkan permasalahan diatas maka perlu dilakukan penelitian untuk mencari tau hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat tabanan di wilayah kerja Puskesmas Kediri I.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitikkorelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*, dimana peneliti akan melihat hubungan antara dua atau lebih kelompok variabel tertentu yang mana pengumpulan data dilakukan pada satu titik waktu (*at one point in time*) (Dalam & Penelitian, 2021). Pada penelitian ini melakukan analisa hubungan antara variabel independen karakteristik demografi (usia, jenis kelamin, gaya hidup,pola makan dan lama menderita), variabel gaya hidup, dan variabel pola makan dengan variabel independen kejadian hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kediri I. Waktu penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kediri I dengan waktu penelitian selama 3 bulan yaitu dari bulan Mei sampai Juli 2024. Populasi dari penelitian ini adalah pasien hipertensi yang datang ke puskesmas yang berada dalam wilayah Puskesmas Kediri I yang diambil peneliti dalam kurun waktu 3 bulan bulan terakhir bulan Mei-Juli 2024 dengan jumlah populasi 660 orang. Sampel pada penelitian ini adalah pasien hipertensi yang melakukan kunjungan berobat ke Puskesmas Kediri I. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Untuk mengantisipasi adanya *sampling error* dilakukan penambahan sampel sebesar 10% jumlah sampel 168 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahun 2024 berdasarkan hasil analisis yang telah diuraikan di bawah di peroleh hasil bahwa variabel Gaya hidup memiliki hubungan secara signifikan terhadap variabel Kejadian Hipertensi. Hal ini dapat dilihat dari rincian analisis sebagai berikut : Dari hasil table uji *chi-square* (c) 2024 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan



square di atas diperoleh nilai P sebesar 0,011. Nilai tersebut <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara kedua variabel hubungan Gaya hidup terhadap Kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kediri I.

Hasil

Tabel 1. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi

	Tidak Hipertensi	Hipertensi	P
Gaya hidup aktif	41 (67,2%)	90(84,1%)	0,011
Gaya hidup pasif	20(32,8%)	17(15,9%)	

Berdasarkan hasil analisis yang telah diuraikan di atas di peroleh hasil bahwa variabel Pola makan memiliki hubungan secara signifikan terhadap variabel Kejadian Hipertensi. Hal ini dapat dilihat dari rincian analisis sebagai berikut : Dari hasil table uji *chi-square* di atas diperoleh nilai P sebesar 0,039. Nilai tersebut <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara kedua variabel Hubungan Pola makan terhadap Kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kediri I tahun 2024.

Tabel 2. Hubungan Pola makan Dengan Kejadian Hipertensi

	Tidak Hipertensi	Hipertensi	P
Pola makan teratur	30(49,2%)	70(65,4%)	0,039
Pola makan tidak teratur	31(50,8%)	37(34,6%)	

Analisa multivariat dilakukan kepada variabel yang mempunyai nilai *p value* < 0,25 dari hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square* yaitu variabel gaya hidup,dan pola makan, dan kejadian hipertensi. Berikut gambaran seleksi variabel independen/bebas yang akan masuk ke dalam model analisis regresi logistik berganda

Tabel 3. Hasil seleksi bivariat

Nama Variabel	P value	Kriteria (P value < 0.05)
Gaya hidup	0,011	memenuhi kriteria
Pola makan	0,039	Tidak memenuhi kriteria

Hasil analisis multivariat menggunakan uji *Regresi Logistik* melalui metode *Enter* dengan tingkat kemaknaan sebesar 0,05. Nilai *Adjusted Odds Ratio* (AOR) pada variabel gaya hidup yaitu 0,442, sehingga untuk dapat menarik kesimpulan diperlukan rumus 1-OR, maka didapatkan $1-0,442 = 0,558$. Berdasarkan hal tersebut ditarik kesimpulan bahwa responden



dengan gaya hidup aktif 0,558 kali atau 55,8% berisiko lebih kecil mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden dengan gaya hidup pasif.

Tabel 4. Hasil multivariat Hubungan Gaya hidup dan Pola makan Dengan Kejadian Hipertensi

Variabel	Nilai p	Adjusted Odds Ratio	95% C.I for Odds Ratio	
			Lower	Upper
Gaya hidup	0,036	0,442	0,205	0,950

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah diuraikan di atas di peroleh hasil bahwa variabel Gaya hidup memiliki hubungan secara signifikan terhadap variabel Kejadian Hipertensi.. Temuan penelitian sejalan dengan penelitian (Ilmiah, Sandi, & Aprillia, 2020)yang menemukan hasil statistik dengan nilai signifikansi (asymp). Terdapat hubungan yang signifikan antara Gaya hidup dengan Sig sebesar 0,005-0,05 yang menunjukkan H0 ditolak dan Ha diterima. pada tahun 2022 hubungan gaya hidup di Kabupaten Tulang Bawang dengan Kejadian hipertensi (Ilmiah et al., 2020).

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2. di peroleh hasil bahwa variabel Pola makan memiliki hubungan secara signifikan terhadap variabel Kejadian Hipertensi. Temuan penelitian sejalan dengan penelitian Akbar tahun 2025 yang menemukan hasil statistik mendapatkan nilai p=0,000. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan antara prevalensi hipertensi dan pola makan. Selain itu, analisis juga menghasilkan nilai OR=4,31 (2,187- 8,494), yang menunjukkan bahwa individu dengan pola makan buruk memiliki kemungkinan 4,31 kali lebih besar untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan individu dengan pola makan sehat(Akbar et al., 2025). Hasil penelitian Access tahun 2020 juga mendukung hasil penelitian ini, dimana terdapat hubungan antara konsumsi makanan dengan angka kejadian hipertensi(Access, 2020).

Hasil dari ketiga variabel penelitian hubungan Gaya hidup dan Pola makan dengan kejadian Hipertensi pada masyarakat Tabanan di wilayah kerja puskesmas Kediri I tahun 2024, Diperoleh hasil p = 0,011 dan p = 0,0039 hal ini menunjukkan bahwa nilai p<a, artinya terdapat hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat Tabanan di wilayah kerja Puskesmas Kediri I tahun 2024. Hal ini di dukung data pada tabel menunjukkan bahwa pasien yang memiliki gaya hidup pasif dan pola makan tidak teratur akan memiliki penyakit hipertensi.Temuhan penelitian juga sejalan dengan (Diterima et al., 2022) berdasarkan hasil statistik dengan nilai signifikansi (asymp) (Diterima et al., 2022). Terdapat hubungan yang signifikan antara Gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi dengan Sig) sebesar 0,005-0,05 yang menunjukkan H0 ditolak dan Ha diterima.

Berdasarkan hasil analisis multivariat menunjukkan faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian hipertensi dan yang paling dominan di Puskesmas Kediri I Tabanan tahun 2024 adalah Gaya hidup dengan hasil nilai p 0,036. Hasil dari multivariat bahwa variabel independen gaya hidup lebih berpengaruh terhadap kejadian hipertensi dengan nilai p 0,036 nilai tersebut <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh gaya hidup dengan variabel kejadian hipertensi. Dari penelitian diperoleh nilai *Adjusted Odds Ratio* (AOR) pada variabel gaya hidup sebesar 0,442. Nilai *Adjusted Odds Ratio* (AOR) pada variabel gaya hidup yaitu 0,442, sehingga untuk dapat menarik kesimpulan diperlukan rumus 1-OR, maka didapatkan $1-0,442 = 0,558$. Berdasarkan hal tersebut ditarik kesimpulan bahwa responden



dengan gaya hidup aktif 0,558 kali atau 55,8% berisiko lebih kecil mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden dengan gaya hidup pasif. Hal tersebut berarti responden dengan gaya hidup pasif meningkatkan peluang untuk mengalami kejadian hipertensi. Temuan penelitian juga sejalan dengan penelitian Arlianti tahun 2023, berdasarkan hasil pengolahan data maka dapat dinyatakan bahwa diperoleh nilai signifikan antara pengaruh gaya hidup terhadap kejadian hipertensi adalah sebesar 0,001 ($p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh gaya hidup terhadap kejadian hipertensi. Responden yang gaya hidup tidak baik mempunyai resiko atau peluang menderita hipertensi sebesar 4,991 dibanding responden yang gaya hidup baik.(Arlianti,2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat Tabanan di Wilayah Kerja puskesmas Kediri I Tahun 2024 dengan Nilai p sebesar 0,011.

Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat Tabanan di Wilayah Kerja puskesmas Kediri I Tahun 2024 dengan Nilai p sebesar 0,039.

Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat Tabanan di Wilayah Kerja puskesmas Kediri I Tahun 2024 dengan Nilai p gaya hidup sebesar 0,011. dan nilai p pola makan sebesar 0,039.

Terdapat pengaruh yang signifikan antara kejadian hipertensi dan gaya hidup merupakan faktor yang paling mempengaruhi kejadian hipertensi pada masyarakat Tabanan di Wilayah Kerja puskesmas Kediri I Tahun 2024 dengan nilai p sebesar 0,036.

DAFTAR PUSTAKA

- Access, O. (2020). Literature Review : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 57–62. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.57-62>
- Akbar, H., Royke, A., Langgingi, C., Kesehatan, F. I., Kesehatan, F. I., & Kesehatan, F. I. (2025). ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF DINING PATTERNS WITH, 5.
- Arlianti. (2023). Literature Review Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pendahuluan, 9, 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.459>
- Dinas Kesehatan Tabanan Bali Kementrian Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan*.
- Dalam, M., & Penelitian, M. (2021). NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 8(8), 2463–2478.
- Diterima, A., Hipertensi, A., Kesehatan, K., Kerja, W., Ambacang, P., Padang, K., ... Kunci, K. (2022). 1 , 2 , 4(2), 165–172.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi bali Denpasar*.
- Hasanah, U. (2023). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>
- IHME. (2023). Project monitoring and evaluation : a method for enhancing the efficiency and effectiveness of aid project implementation, 21(2003), 363–373. [https://doi.org/10.1016/S0263-7863\(02\)00060-1](https://doi.org/10.1016/S0263-7863(02)00060-1)
- Ilmiah, J., Sandi, K., & Aprillia, Y. (2020). Literature Review Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pendahuluan, 9, 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.459>
- Mahardika,& Adnyani. (2023). Literature Review : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 57–62.

- Nafila, K., & Rusmariana, A. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, 1578–1589.
- Profil Kesehatan Indonesia , Kementerian Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Purwati, N., Wibowo, T. H., & Khasanah, S. (2021). Study Pola Makan Pasien Hipertensi Literature Review, 862–868.
- SHELEMO, A. A. (2023). No Title. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Sistikawati, H. I., Fuadah, I. W., Salsabila, N. A., Azzahra, A. F., Aesyah, A., Insyira, I., ... Nandini, N. (2021). Literature Review : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 57–62.
<https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.57-62>