



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 1219-1229

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2025

Nida Laelatul Ramadhan^{1✉}, Alfiani Rizqi², M. Ikhsan Prawira Negara³

Universitas Islam Al-Ihya Kuningan

Email: nidalaelatul08@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Seiring berkembangnya zaman, banyak faktor yang mempengaruhi kualitas produktivitas seseorang. Dalam menjalani aktivitas yang padat, kalangan usia produktif terkadang jarang memperhatikan kesehatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan usia produktif ialah pola makan. Pola makan yang tidak seimbang baik dari jenis, frekuensi dan jumlahnya, seperti makanan tinggi lemak, kurangnya konsumsi sayur dan buah, makanan tinggi natrium dan makanan cepat saji, kini telah menjadi kebiasaan makan pada usia produktif. Kebiasaan konsumsi makanan tinggi natrium jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, khususnya hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan rancangan penelitian deskriptif analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling dengan cara proportionate stratified random sampling sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 115 responden. Instrument yang digunakan yaitu formulir Food Frequency Questionary (FFQ), dan pengukuran tekanan darah menggunakan Spigmomanometer. Dari hasil penelitian didapat nilai $p = 0,025$ melalui uji analisis korelasi Spearman Rank antara pola makan dengan tekanan darah. Kesimpulan dari penelitian ini, terdapat hubungan secara signifikan antara pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif (15-59 tahun) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2025.

Kata kunci : *Pola Makan, Hipertensi, Usia Produktif*

Abstract

As time goes by, many factors affect the quality of a person's productivity. In carrying out busy activities, productive age groups sometimes rarely pay attention to health. One of the factors that affects the health of productive age is diet. An unbalanced diet in terms of type, frequency and quantity, such as high-fat foods, lack of consumption of vegetables and fruits, high-sodium foods and fast food, has now become a habit of eating at a productive age. The habit of consuming high-sodium foods if it lasts for a long time will increase the risk of cardiovascular disease, especially hypertension. This study aims to determine the relationship between diet and blood pressure in patients with hypertension of productive age (15-59 years) in the UPTD Nusaherang Health Center Work Area in 2025. The research method used is quantitative with a descriptive analytical research design using a cross-sectional approach. The sampling technique used in this study was simple random sampling with a proportionate stratified random sampling method so that a sample size of 115 respondents was obtained. The instrument used was the Food Frequency Questionnaire (FFQ) form, and blood pressure measurement using a sphygmomanometer. From the results of the study, a p value of 0.025 was obtained through the Spearman Rank correlation analysis test between diet and blood pressure. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between diet and blood pressure in productive age hypertension sufferers (15-59 years) in the Nusaherang Health Center UPTD Work Area in 2025.

Keywords: *Diet, Hypertension, Productive Age*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau dikenal sebagai tekanan darah tinggi sering disebut sebagai *silent killer* dikarenakan seringkali muncul tanpa adanya gejala (Ayu, *et.al/2024*). Hipertensi merupakan suatu keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diambang batas normal, dimana tekanan sistolik ≥ 130 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg (Silvianah dan Indrawati, 2024). Dalam keadaan ini, untuk mempertahankan asupan oksigen dan nutrisi yang cukup, maka jantung harus memompa darah dengan tekanan cukup kuat, sehingga tekanan darah pun menjadi meningkat (Soleha, 2023).

Secara umum, kalangan usia lanjut lebih rentan untuk terkena hipertensi, namun pada saat ini banyak faktor yang mempengaruhi risiko hipertensi sehingga tidak menutup kemungkinan kalangan usia produktif juga dapat mengalami penyakit hipertensi. Menurut penelitian Arum (2019), bahwa remaja dan dewasa muda pada kisaran usia 15-25 tahun memiliki angka prevalensi pre-hipertensi dan hipertensi pada dewasa muda (20-30 tahun) adalah 45,2%. Hipertensi yang kini dikeluhkan oleh kaum usia produktif merupakan permasalahan besar karena dapat menurunkan produktivitas kerja (Jingga dan Indarjo, 2022).

Menurut WHO (2023), usia produktif adalah usia yang efektif dan efisien dalam melakukan kegiatan. Berdasarkan peraturan Menteri Kesehatan Nomor Tahun 2024, bahwa

kategori usia produktif berada pada rentang usia 15-59 tahun usia ini merupakan usia dimana seseorang dapat melakukan aktivitas yang produktif dengan baik dengan mulai dapat bekerja sampai memasuki masa pensiun. Kelompok usia produktif merupakan usia dimana orang-orang akan sibuk dengan berbagai aktivitas baik karena tuntutan pekerjaan maupun lainnya.

Seiring berkembangnya zaman, banyak faktor yang mempengaruhi kualitas produktivitas seseorang. Dalam menjalani aktivitas yang padat, kalangan usia produktif terkadang jarang memperhatikan kesehatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan pada usia produktif ialah pola makan yang buruk. Pola makan merupakan rutinitas yang ditetapkan mengenai jenis, sumber protein, buah-buahan, sayur-sayuran, frekuensi, dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Mengonsumsi makanan tinggi nutrisi dapat membantu menjaga pola makan dengan sumber energi yang seimbang tidak terlalu sedikit atau terlalu banyak dan secara sering dengan mempertimbangkan manfaat dan nilai gizinya, sesuai dengan waktu dan jenis makanan yang tepat. (Dewi, 2021).

Pola makan yang tidak seimbang baik dari jenis, jumlah dan frekuensi, seperti makanan tinggi kadar lemak, kurangnya konsumsi buah dan sayur, makanan yang tinggi natrium, makanan cepat saji, kini telah menjadi kebiasaan makan pada usia produktif (Harun, 2019). Berdasarkan penelitian Shergina, *et.al* (2022), bahwa sebagian pola makan pada penduduk usia 18-30 tahun sering mengonsumsi makanan *Junk Food* seperti *hotdog*, burger, pizza, mie instan, sosis, nugget dan lainnya. Paling sering dikonsumsi 1-3 kali per minggu adalah mie instan. Sejalan dengan penelitian Shi *et al.*, bahwa pola makan "*Modern*" seperti makanan instan, seperti makanan kalengan, sayur dan buah yang difermentasi, makanan yang digoreng, makanan yang dipanggang atau diasap lebih menjadi pilihan makanan bagi kaum muda dibandingkan dengan "*Pruden foodt*" seperti kedelai, buah dan sayur (Indirwan, *et.al*. 2023).

Pola makan yang tidak sehat seringkali ditemukan pada penduduk usia produktif seperti seringnya mengonsumsi makanan tinggi garam, makanan tinggi lemak, kebiasaan merokok, minum alkohol, kopi dan lain sebagainya, kebiasaan inilah yang menjadi penyebab meningkatnya risiko hipertensi (Sholeha, 2023). Selain itu, faktor dari makanan modern menjadi salah satu penyumbang utama terjadinya hipertensi, mengonsumsi lemak berlebih dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh, terutama kolesterol yang dapat menyebabkan terjadinya kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar (Indirwan, *et.al*/2023).

Berdasarkan data dari WHO, diperkirakan di dunia terdapat kasus hipertensi pada orang dewasa mencapai 1,28 miliar dengan usia 30-79 tahun. Diketahui kasus hipertensi

terjadi paling banyak di negara yang memiliki status ekonomi menengah kebawah. Kasus hipertensi akan terus bertambah seiring berjalannya waktu dan diperkirakan jumlahnya mencapai 1,5 miliar penduduk pada tahun 2025 (WHO, 2023). Hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan di Indonesia, sekalipun pemerintah telah menetapkan berbagai program untuk menekan insidensi penyakit hipertensi (Asikin, *et.al.* 2023).

Menurut Riskesdas (2018), di Indonesia adanya peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok umur ≥ 18 tahun sebesar 8,7% yaitu 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018. Begitu pula prevalensi hipertensi di Jawa Barat, prevalensi penyakit hipertensi pada tahun 2020 sebesar 39,6%. Angka tersebut melebihi angka nasional yaitu sebesar 34,11%. Prevalensi penyakit di Jawa Barat berada pada posisi kedua tertinggi di Indonesia setelah provinsi Kalimantan Selatan (Dinkes Jawa barat, 2020). Pada tahun 2023 prevalensi penderita hipertensi di Jawa Barat mengalami peningkatan kembali menjadi 39,9% (Dinkes Jawa Barat 2024).

Berdasarkan data "Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan tahun 2023, menyatakan bahwa prevalensi hipertensi di Kabupaten Kuningan sebanyak 82.946 orang (9,58%) dari jenis kelamin laki-laki 26.872 orang (6,24%) dan jenis kelamin perempuan 56.074 (12,89%). Prevalensi hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang termasuk kedalam kategori 5 peringkat tertinggi di Kabupaten Kuningan dengan jumlah sebanyak 2.903 orang (18,85%) dari jenis kelamin laki-laki 632 orang (8,35%) dan jenis kelamin perempuan 2.271 orang (29,99%) pada tahun 2023 (Dinkes Kabupaten Kuningan, 2023).

Secara geografis, Kabupaten Kuningan merupakan daerah perbukitan, dengan mayoritas penduduknya berprofesi sebagai buruh, yang dimana penduduk daerahnya memiliki resiko lebih rendah terkena hipertensi dibandingkan penduduk pesisir pantai. Namun hal ini tidak menutup kemungkinan kabupaten kuningan memiliki jumlah penderita hipertensi yang relative tinggi, hal ini disebabkan adanya perkembangan pembangunan di Kabupaten Kuningan yang cukup pesat, sehingga terjadi perubahan pola hidup pada penduduk setempat. Salah satu penyebab utama perubahan tersebut adalah pola makan yang buruk sehingga memicu peningkatan tekanan darah atau hipertensi

Berdasarkan data di atas, bahwa prevalensi hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2023 cukup tinggi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dari penelitian ini adalah 115 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling* dengan cara *proportionate stratified random sampling*. Instrument yang digunakan adalah formulir *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* dan pengukuran tekanan darah menggunakan *Sphygmomanometer*. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat untuk mengetahui adanya hubungan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif. Analisis statistik yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman Rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Distribusi karakteristik penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2025 dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2025

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	32,2
Perempuan	78	67,8
Usia		
Produktif awal (15-25 tahun)	3	2,6
Produktif menengah (26-45 tahun)	42	36,5
Produktif akhir (46-59 tahun)	70	60,9
Pendidikan Terakhir		
SD	45	39,1
SMP	32	27,1
SMA	38	33
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	75	65,2
Buruh	3	2,6
Wiraswasta	37	32,2

Sumber : Data Primer Terolah 2025

Berdasarkan tabel 1. Penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 78 orang (37,8%).

Menurut usia, penderita hipertensi paling banyak berada pada usia produktif akhir (46-59 tahun) yaitu sebanyak 70 orang (60,9%). Distribusi tingkat pendidikan paling banyak lulusan SD dengan jumlah 45 orang (39,1%). Dan untuk pekerjaan, mayoritas penderita hipertensi sebagai ibu rumah tangga dengan jumlah 75 orang (65,2%).

Banyaknya penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang, dikarenakan mayoritas penderita hipertensi berada pada produktif akhir yaitu berkisar antara 46-59 tahun, pada usia ini perempuan memasuki usia tahap pra-menopause dan menopause. Dari hasil penelitian, sebagian besar responden penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang berada pada usia produktif akhir yaitu berkisar dari umur 46-59 tahun, karena seiring bertambahnya usia akan terjadinya penurunan fungsi fisiologis sehingga rentan terkena hipertensi.

Menurut data hasil penelitian ini, penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang lebih banyak memiliki latar belakang pendidikan yang rendah dengan lulusan sekolah dasar, sehingga hal ini menggambarkan bahwa rendahnya pendidikan menyebabkan kurangnya kesadaran terhadap risiko terjadinya penyakit hipertensi. Latar belakang pekerjaan responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian penderita hipertensi berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Rata-rata ibu rumah tangga yang menderita hipertensi berusia 45 tahun keatas hal ini menjadi salah satu penyebab meningkatnya risiko hipertensi pada perempuan. Selain itu, Ibu rumah tangga dan wanita tidak bekerja lebih rentan terkena hipertensi dibandingkan wanita yang bekerja.

Analisis Univariat

Distribusi berdasarkan analisis univariat pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2025 dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Analisis Univariat Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2025

Pola Makan	n	%
Kurang	61	53
Cukup	29	25,2
Baik	25	21,7
Asupan Natrium		
Normal (1200 mg/hari)	42	36,5
Tinggi (>1200 mg/hari)	73	63,5
Tekanan Darah		

Pre-hipertensi	10	8,7
Hipertensi derajat 1	47	40,9
Hipertensi derajat 2	58	50,4

Sumber : Data Primer Terolah 2025

Pola Makan

Berdasarkan pola makan responden pada tabel 2, diperoleh hasil bahwa mayoritas penderita hipertensi memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak 61 orang (53%), pada kategori pola makan cukup sebanyak 29 orang (25,2%) dan pada kategori pola makan baik sebanyak 25 orang (21,7%).

Dari hasil penelitian, pola makan yang kurang baik menjadi sebagian besar penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang. Dari hasil kuesioner FFQ, rata-rata responden yang memiliki pola makan kurang baik lebih sering mengonsumsi makanan yang tinggi kandungan natrium seperti ikan asin, ikan pindang, dan *junk food*. Selain itu riwayat konsumsi sayur dan buah yang kurang beragam juga menjadi faktor risiko meningkatnya tekanan darah. Pada responden dengan perilaku pola makan cukup, rata-rata responden memiliki frekuensi 2-3 kali dalam seminggu mengonsumsi sayur meskipun kurang beragam. Pada responden dengan perilaku pola makan baik, rata-rata responden jarang mengonsumsi makanan tinggi natrium seperti junk food, ikan asin dan lainnya, pada riwayat konsumsi sayur dan buah rata-rata 3-5 kali dalam seminggu.

Asupan Natrium

Berdasarkan tabel 2, penderita hipertensi paling banyak memiliki asupan natrium tinggi (>1200 mg/hari) dengan jumlah 73 orang (63,5%). Dari hasil penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang, responden yang terkena hipertensi lebih banyak dikarenakan penggunaan natrium yang tinggi yang bersumber dari makanan tinggi kandungan natrium seperti ikan asin, kebiasaan mengonsumsi tinggi lemak seperti gorengan pada pagi hari, serta penggunaan bumbu instan yang dianggap lebih memiliki cita rasa dilidah dan praktis.

Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan tabel 2, bahwa tekanan darah responden paling banyak berada pada kategori hipertensi derajat 2 dengan jumlah 58 orang (50,4%), pada kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 48 orang (40,9%) dan kategori pre-hipertensi sebanyak 10 orang (8,7%).

Banyaknya penderita hipertensi derajat I dan II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang karena dipengaruhi faktor bertambahnya usia, serta dan pilihan gaya hidup

termasuk stress, dan kebiasaan makan yang buruk. Selain itu tingkat pendidikan mempengaruhi pengetahuan terhadap kesadaran dalam pengaturan gaya hidup. Jika pengetahuan cukup maka akan termotivasi untuk mengatur pola makan yang sehat untuk mengontrol angka tekanan darah, mencegah serta mengobati hipertensi.

Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif

Hasil analisis hubungan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif diperoleh nilai *p value* sebesar 0,025 ($p \text{ value} < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif (15-59 tahun) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang. Selengkapnya disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang

Pola Makan	Tekanan Darah						Total		<i>P. Value</i>
	Pre-hiprtensi		Hipertensi Derajat I		Hipertensi derajat II		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	3	4,9	23	37,7	35	57,4	61	100	0,025
Cukup	4	13,8	9	31	16	55,2	29	100	
Baik	3	12	15	60	7	28	25	100	
Total	10	8,7	47	40,9	58	50,4	115	100	

Hasil penelitian membuktikan, bahwa kelompok hipertensi yang memiliki pola makan kurang pada status prehipertensi sebanyak 3 responden (4,9%), hipertensi derajat I sebanyak 23 responden (37,7%) dan hipertensi deajat II sebanyak 35 responden (57,4%). Pola makan dengan kategori cukup pada status prehipertensi sebanyak 4 responden (13,8%), hipertensi derajat I sebanyak 9 responden (31%) dan hipertensi derajat II sebanyak 16 responden (55,2%). Pola makan dengan kategori baik pada status prehipertensi sebanyak 3 responden (12%), hipertensi derajat I sebanyak 15 responden (60%) dan hipertensi derajat II sebanyak 7 responden (28%).

Berdasarkan uji korelasi rank spearman yang digunakan dalam menganalisis hasil penelitian ini, signifikan atau sig.(2-tailed) menunjukkan nilai 0,025. Hal ini membutuhkan bahwa H_0 ditolak sedangkan H_a diterima, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas (pola makan) dengan variabel terikat (tekanan darah), dengan nilai $p \text{ value} = 0,025$ ($p \text{ value} < 0,05$).

Menurut penelitian Savitri,*et. al*/(2021) di Perumahan Mustika Kabupaten Tangerang, bahwa mayoritas kalangan usia dewasa memiliki pola makan buruk banyak 54% serta tekanan darah pada kategori prehipertensi sebanyak 36%, hipertensi derajat I 24% dan

hipertensi serajat II sebanyak 4%, hasil temuan tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan tekanan darah pada orang dewasa dengan nilai $0,001 < 0,05$ melalui uji *rank spearman*. Sejalan dengan penelitian Marsha, *et.al* (2025), terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa (30-50 tahun), didapat nilai $p < 0,05$ melalui analisis *chi-square*.

Penelitian ini mendukung penelitian Hamiludin, *et.al* (2024), Menunjukkan bahwa 83,8% responden memiliki pola makan buruk dengan kejadian hipertensi dan 12,8% responden memiliki pola makan baik dengan kejadian hipertensi. Hasil analisis menunjukkan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$) melalui analisis *chi-square*, artinya pola makan memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi. Sejalan dengan penelitian Majid dan Natalya (2024), terdapat hubungan pola makan dengan tekanan darah pada orang hipertensi di Puskesmas Banjardawa dengan hasil analisis menunjukkan p value $0,01 < (0,05)$.

Sejalan dengan penelitian Majid dan Natalya (2024), menyatakan bahwa pola makan memiliki peranan yang cukup signifikan terhadap kejadian hipertensi, semakin sering mengkonsumsi makanan tidak sehat, makanan tinggi kadar lemak dan natrium dalam jangka waktu yang cukup lama akan menyebabkan tekanan darah meningkat. Hal tersebut sejalan dengan Rihiantoro (2017), bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Dalam penelitiannya, pola makan sebagai faktor penyumbang utama terjadinya hipertensi. Hal ini disebabkan oleh faktor makanan modern seperti makanan tinggi natrium dan lemak.

Rata-rata penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang, sering mengkonsumsi olahan makanan yang digoreng. Penggunaan minyak dalam olahan dapat mempengaruhi kadar lemak pada makanan dikonsumsi, sehingga akan mempengaruhi tekanan darah khususnya pada penderita hipertensi. Hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak. Seringnya mengkonsumsi makanan tinggi lemak dapat menyebabkan adanya peningkatan kadar kolesterol jenis Low Density Lipoprotein (LDL). Jika LDL ini tmenumpuk secara terus-menerus makan akan menyebabkan deposisi kolesterol pada jaringan ikat dinding arteri dan berujung menimbulkan plak atau disebut dengan istilah aterosklerosis. Jika hal ini sudah terjadi, maka elastisitas dinding arteri akan berkurang sehingga aliran darah menjadi terhambat dan mendorong adanya peningkatan volume darah serta tekanan darah (Siswanto, et al. 2020).

Kurangnya konsumsi sayur dan buah yang beragam juga menjadi pemicu adanya peningkatan tekanan darah. Kandungan mineral dalam buah dan sayur seperti kalium, serat dan senyawa biokatif berperan dalam menyeimbangkan efek natrium dalam tubuh pada

penderita hipertensi. Mengacu pada aturan diet DASH, diet DASH sangat dianjurkan untuk mengurangi peningkatan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Berdasarkan informasi yang diberikan pada tahun 2010, menurut Pedoman Diet Kemanusiaan Depkes dan Layanan Kemanusiaan di Amerika Serikat, bisa mengkonsumsi 4-5 porsi sayuran sehari, bersama dengan ½ cangkir sayuran mentan seperti mentimun merupakan pendekatan yang baik untuk menjaga kalori dibawah 2000 (Mubarok, *et.al*, 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian 115 responden dapat diketahui bahwa mayoritas penderita hipertensi usia produktif di Wiayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 61 orang (53%). Rata-rata tekanan darah yang dialami oleh responden berada pada kategori hipertensi derajat II yaitu sebanyak 58 orang (50,4%). Dari hasil uji *Rank spearman* dengan nilai p value = 0,025 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif (15-59 tahun).

DAFTAR PUSTAKA

- Arum, Y. T. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Jurnal Higea*, Vol 3 (3) : 345-356.
- Asikin, *et.al* (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Melakukan Pengobatan Secara Teratur Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Hantara Kabupaten Kuningan 2020. *Journal Of Public Health Inovation*, Vol 2 (1) : 1-15.
- Ayu, *et.al*. (2024). Peningkatan Pengetahuan Warga RT 05 RW 01 Pondok Labu Terhadap Alur Pelayanan Penyakit Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan dan Rumah Sakit. *Jurnal Abdimas Jatibara STIKES Yayasan RS Dr. Soetomo*, Vol 2 (2) : 34-43.
- Dewi , N. K. (2021). Gambaran Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bebanden . *Jurnal Keperawatan*, 1-12.
- Dinkes Jawa Barat (2024). laporan penyakit Tidak Menular Tahun 2024. Jawa Barat: Dinas Kesehatan Jawa Barat
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan. (2023). Laporan Tahunan Penyakit Tidak Menular Hipertensi Tahun 2023. Kuningan: Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan Tahun 2023.
- Halimudin, M., Sapeni, M. A.-A., & Sari, R. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif di Puskesmas Desa Mekarmukti Cikarang. *Public Health Journal*, 50-62.
- Harun, O. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Pendidikan Ners*, Vol 12 (2) : 164-171.
- Indirwan, *et.al*. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ners*, Vol 7 (2) : 1659-1664.

- Jingga, D. P., & Indarjo, S. (2022). Gaya Hidup yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Andalas. *Indonesian Journal Of Public Health dan Nutrition*, 303-310.
- Madjid, S. Z., & Natalya, W. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Orang Hipertensi Di Puskesmas Banjardawa Kabupaten Pematang. *Jurnal Prosiding Urecol*, 281-288.
- Marsha, F. A., Ekawati, D., & Anggreny, D. E. (2025). Analisis Determinan Penyakit Hipertensi Pada Dewasa Usia 31-50 Tahun. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, Vol 10 (1) : 282-303.
- Mubarok, et. al (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rihiantoro, T. (2017). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Keperawatan*, Vol 8 (2) : 159-167.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan . *Kementrian RI*
- Savitri, E. D., Budi, N. P., & Sari, R. P. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa di Perumahan Mustika Blok H6 RT 05 RW 07 Kabupaten Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 84-90.
- Shergina, dkk. (2022). Gambaran Pola Makan Penduduk Usia 18-30 Tahun Di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado. *Jurnal Kesmas*, Vol 11 (1) : 131-137.
- Sholeha, W. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Pasien Hipertensi Pada Dewasa Di Puskesmas Kota Bekasi. *Skripsi*,
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., & Salfana, B. D. (2020). Hipertensi Pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol 1 (1) : 11-17.