

**HUBUNGAN INDEKS MASA TUBUH DAN POLA MAKAN DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS NGULAK**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**WIRANTI**

**04021182025017**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA 2024**

**HUBUNGAN INDEKS MASA TUBUH DAN POLA MAKAN DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS NGULAK**



**Skripsi**  
**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh**  
**Gelar Sarjana Keperawatan**

**Oleh:**

**WIRANTI**

**04021182025017**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**  
**BAGIAN KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**INDRALAYA 2024**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wiranti

Nim : 04021182025017

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Bagian Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika di kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Mei 2024



Wiranti

UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : WIRANTI  
NIM : 04021182025017  
JUDUL : HUBUNGAN BERAT BADAN DAN POLA MAKAN DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS NGULAK

**PEMBIMBING I**

Khoirul Latifin, S.Kep.,Ners.,M.Kep  
NIP. 198710172019031010

  
(.....)

**PEMBIMBING II**

Zulian Effendi, S.Kep.,Ners.,M.Kep  
NIP. 198807072023211019

  
(.....)

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**NAMA : WIRANTI**  
**NIM : 04021182025017**  
**JUDUL : HUBUNGAN INDEKS MASA TUBUH DAN POLA MAKAN  
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS  
NGULAK**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 24 April 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 24 April 2024

### PEMBIMBING SKRIPSI

1. Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 198710172019031010

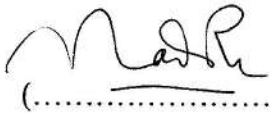
  
(.....)

2. Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 198807072023211019

  
(.....)

### PENGUJI SKRIPSI

1. Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 198910202019032021

  
(.....)



**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi Keperawatan**

  
**Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, April 2024  
Wiranti**

**Hubungan Indeks Masa Tubuh Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi  
di Puskesmas Ngulak**

xvii + 62 halaman + 11 tabel + 2 skema + 13 lampiran

**ABSTRAK**

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami saat ini adalah hipertensi. Hipertensi masih menjadi masalah yang cukup besar, menurut WHO 22% penduduk dunia menderita penyakit hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan indeks masa tubuh dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Ngulak. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel 92 responden dengan menggunakan teknik sample random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang kemudian di uji dengan analisis *chi-square* dengan derajat kesalahan 5% (0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil indeks masa tubuh berat badan kurus terdiri dari 14 responden, berat badan normal terdiri dari 49 responden, dan berat badan gemuk terdiri dari 29 responden. Responden dengan pola makan sehat terdiri dari 22 responden dan pola makan tidak sehat terdiri dari 70 responden. Responden dengan hipertensi tingkat 1 terdiri dari 54 responden dan hipertensi tingkat 2 terdiri dari 38 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi, dengan nilai *p-value* = 0,015. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan lemah dan negatif antara pola makan dan kejadian hipertensi dengan diperoleh nilai  $r = -0.254$ . Hasil penelitian indeks masa tubuh dengan kejadian hipertensi menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p-value* = 0,366. Analisis korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara indeks masa tubuh dan kejadian hipertensi dengan diperoleh nilai  $r = -0.140$ . Indeks masa tubuh dan pola makan merupakan salah satu faktor risiko hipertensi. Kelebihan berat badan umumnya memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi dan faktor utama munculnya hipertensi adalah faktor makanan seperti makanan yang mengandung natrium dan berlemak dalam porsi besar dan dimakan berulang dalam waktu lama dapat menyebabkan hipertensi.

Kata Kunci : Indeks Masa Tubuh, Pola Makan, Hipertensi

Daftar Pustaka : 54 (2014-2023)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY  
FACULTY OF MEDICINE  
NURSING DEPARTMENT  
NURSING STUDY PROGRAM**

**Thesis, April 2024  
Wiranti**

***The relationship between body mass index and eating patterns with the incidence of hypertension at the Ngulak Community Health Center***  
*xvii + 62 pages + 11 tables + 2 schemes + 13 appendices*

**ABSTRACT**

*One of the health problems that many people experience today is hypertension. Hypertension is still a big problem, according to WHO, 22% of the world's population suffers from hypertension. This study aims to determine the relationship between body mass index and eating patterns with the incidence of hypertension at the Ngulak Community Health Center. The design used in this research is correlational with a cross sectional approach. The total sample was 92 respondents using random sampling techniques. Data were collected using a questionnaire which was then tested using chi-square analysis with an error degree of 5% (0.05). The results of the research showed that the body mass index results for thin body weight consisted of 14 respondents, normal weight consisted of 49 respondents, and fat body weight consisted of 29 respondents. Respondents with healthy eating patterns consisted of 22 respondents and unhealthy eating patterns consisted of 70 respondents. Respondents with grade 1 hypertension consisted of 54 respondents and grade 2 hypertension consisted of 38 respondents. The results of this study show that there is a significant relationship between diet and the incidence of hypertension, with a p-value = 0.015. Correlation analysis shows that there is a weak and negative relationship between diet and the incidence of hypertension with a value of  $r = -0.254$ . The results of research on body mass index and the incidence of hypertension showed that there was no significant relationship with the incidence of hypertension with a p-value = 0.366. Correlation analysis shows that there is no significant and negative relationship between body mass index and the incidence of hypertension with a value of  $r = -0.140$ . Body mass index and diet are risk factors for hypertension. Being overweight generally has a higher risk of developing hypertension and the main factor in the emergence of hypertension is food factors such as foods containing sodium and fat in large portions and eaten repeatedly for a long time can cause hypertension.*

**Keywords: Body Mass Index, Diet, Hypertension**  
**Bibliography: 54 (2014-2023)**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmaanirrahiim. Alhamdulillah Rabbi 'Aalamiin, puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan limpahan Rahmat, Nikmat, dan Hidayah-Nya kepada saya atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada baginda rasul Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Kedua orang tua saya Ayah dan Ibu yang sangat saya sayangi, terimakasih atas segala pengorbanan, doa, dan cinta yang telah kalian berikan sepanjang hidup saya. Setiap langkah dan pencapaian ini adalah hasil dari teladan dan bimbingan kalian. Kalian adalah sumber inspirasi bagi saya, dan saya berharap bisa menjadi sumber kebanggaan bagi kalian. Terimakasih atas kesabaran kalian dalam menemani setiap prosesku dari belajar dengan penuh semangat hingga melewati masa-masa sulit dalam mengerjakan skripsi. Semua ini saya persembahkan untuk kalian, semoga pencapaian ini dapat membanggakan kalian dan menjadi bukti baktiku sebagai anak yang akan terus berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik, demi membahagiakan kalian berdua dengan penuh cinta.

Kepada kakak dan ayukku tersayang yang telah menjadi pilar kuat dalam hidup ku, serta adikku tercinta yang selalu memberikan semangat, terimakasih atas doa, dukungan, dan cinta yang kalian berikan, tanpa kalian mungkin saya tidak bisa merasakan semua ini. Terimakasih karena selalu ada di sampingku, memberikan dorongan dan inspirasi, semua ini adalah hasil dari kebersamaan dan dedikasi kita bersama. Dengan penuh cinta dan rasa syukur, skripsi ini saya persembahkan untuk kalian kakak, ayuk dan adikku tercinta.



Teruntuk dosen pembimbingku bapak Khoirul Latifin, S.Kep., Ners., M.Kep dan bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ners., M.Kep., serta dosen pengujiku ibu Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ners., M.Kep., terimakasih atas bimbingan dan dukungan yang telah bapak/ibu berikan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan bapak/ibu, mungkin saya tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terimakasih atas segala waktu, tenaga, dan dedikasi yang telah bapak/ibu berikan kepada saya. Semoga Allah SWT selalu membalas kebaikan bapak/ibu dan memberikan kesehatan, kesuksesan dan kebahagiaan.

Kepada teman-teman PSIK angkatan 2020 terimakasih telah hadir untuk mewarnai perjalanan perkuliahan ini dengan tawa, canda, dan penuh semangat, dan semoga kita semua dapat meraih cita-cita dan mimpi yang kita impikan. Teruntuk teman-temanku, Jupita, Merli, Suci, Rerin, dan Zahra terimakasih banyak telah bersedia menemani hari-hari selama perkuliahan dan selalu ada menemani setiap proses skripsi ini. Teruntuk teman-temanku tersayang Sera, Tami, Elda, Sri, Ayu, Lilis, Sisil, Mela, Fitri, Doni, Sandi dan Faiz terimakasih telah menemani dari awal perkuliahan sampai sekarang, terimakasih untuk cerita, pengalaman, dan kenangan indah yang telah kita ukir selama beberapa tahun ini. Semoga kita semua sukses meraih cita-cita dan mimpi kita masing-masing.

Dilembar persembahan ini, saya persembahkan skripsi ini untuk diriku sendiri, sang pejuang yang telah melalui lika-liku perjalanan perkuliahan dan akhirnya mencapai garis finish ini. Terimakasih telah berani melangkah dan pantang menyerah. Terimakasih atas semua usaha, kerja keras, dan pengorbanan yang telah dilakukan. Ingat masa depan cerah menanti didepan.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Indeks Masa Tubuh Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Ngulak”. Penyusunan skripsi ini mendapat berbagai bimbingan, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini Penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Khoirul Latifin, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku pembimbing satu yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan bimbingan, pengarahan, saran, dan motivasi kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku pembimbing dua yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan bimbingan, pengarahan, saran, dan motivasi kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Ibu Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini.
5. Seluruh jajaran dosen, staf administrasi dan keluarga besar Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan selama ini.
6. Teristimewa kedua orang tua tersayang, tercinta Ayah dan ibu, serta kakak dan adikku yang banyak membantu baik materil maupun spiritual, yang

senantiasa mendoakan, memotivasi serta memberikan dukungan penuh dari awal pendidikan hingga saat ini dan nanti.

7. Teman-teman seperjuangan PSIK angkatan 2020 dan semua yang sudah terlibat dan membantu penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan sandes unsri terkhusus angkatan 2020 yang senantiasa membantu, memotivasi, memberi semangat dan dukungan serta senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan baik secara isi maupun teknik penulisan dikarenakan keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan Karunia-Nya untuk kita semua dan semoga skripsi ini dapat berguna bagi kita semua, Aamiin.

Indralaya, April 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<i>ABSTRACT</i> .....	<i>vi</i>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b> .....	<b>8</b>
A. Konsep Hipertensi .....	8
1. Pengertian Hipertensi .....	8
2. Etiologi Hipertensi .....	8

3. Manifestasi Klinis .....	9
4. Klasifikasi Hipertensi .....	10
5. Patofisiologi Hipertensi .....	11
6. Faktor Risiko Hipertensi .....	12
7. Penatalaksanaan Hipertensi .....	14
B. Konsep Indeks Masa Tubuh .....	16
1. Pengertian Indeks Masa Tubuh.....	16
2. Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Masa Tubuh .....	17
3. Cara Memantau Indeks Masa Tubuh .....	18
C. Konsep Pola Makan .....	18
1. Pengertian Pola Makan .....	18
2. Komponen Pola Makan .....	19
3. Klasifikasi Pola Makan .....	20
4. Pola Makan Seimbang .....	20
D. Penelitian Terkait .....	21
E. Kerangka Teori .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Kerangka Konsep .....	26
B. Desain Penelitian .....	26
C. Hipotesis Penelitian .....	27
D. Definisi Operasional .....	27
E. Populasi dan Sampel .....	28
F. Tempat Penelitian .....	30
G. Waktu Penelitian .....	30

H. Etika Penelitian .....	30
I. Alat Pengumpulan Data .....	33
J. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	34
K. Prosedur Pengumpul Data .....	35
L. Rencana Analisa Data .....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
A. Hasil Penelitian .....	41
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	41
2. Hasil Analisis Univariat .....	42
3. Hasil Analisis Bivariat .....	43
B. Pembahasan .....	45
1. Pembahasan Analisis Univariat .....	45
2. Pembahasan Analisis Bivariat .....	50
C. Keterbatasan Penelitian .....	56
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

2.1 Klasifikasi tekanan darah Klinik klasifikasi ESH-ESC .....	10
2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII .....	11
2.3 Klasifikasi Indeks Masa Tubuh .....	18
2.4 Penelitian Terkait .....	21
3.2 Definisi Operasional .....	27
3.3 Kisi-Kisi Kuesioner Pola Makan .....	34
4.1 Distribusi Indeks Masa Tubuh .....	42
4.2 Distribusi Pola Makan .....	42
4.3 Distribusi Kejadian Hipertensi .....	43
4.4 Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi .....	44
4.5 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi .....	45

## DAFTAR SKEMA

2.5 Kerangka Teori .....	25
3.1 Kerangka Konsep .....	26



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian .....	64
Lampiran 2. Lembar Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ) .....	65
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Pola Makan .....	66
Lampiran 4. Surat Izin Studi Pendahuluan .....	71
Lampiran 5. Sertifikat Kelayakan Etik .....	72
Lampiran 6. Surat Izin Uji Validitas .....	73
Lampiran 7. Surat balasan Izin Uji Validitas .....	74
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian .....	75
Lampiran 9. Surat balasan izin Penelitian .....	76
Lampiran 10. Dokumentasi .....	77
Lampiran 11. Hasil Uji Statistik .....	79
Lampiran 12. Lembar Konsultasi .....	82
Lampiran 13. Hasil Uji Plagiarisme .....	90

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### IDENTITAS DIRI

Nama : Wiranti  
Tempat Tanggal Lahir : Ngulak, 03 Juni 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Anak Ke : 2 dari 3 bersaudara  
Nama Orang Tua  
Ayah : Malani  
Ibu : Indawati  
Nama Saudara : 1. Jeri Irmansa  
2. Rara Malvina  
Alamat Tempat Tinggal : Dusun 1 Desa Ngulak 2, Kec.Sanga Desa, Kab.Musi  
Banyuasin  
No.Hp : 082370180509  
Email : [wiranti0306@gmail.com](mailto:wiranti0306@gmail.com)  
Instansi : Universitas Sriwijaya  
Fakultas/Prodi : Kedokteran / Keperawatan

### RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD NEGERI 7 NGULAK (2009-2014)
2. SMP PERINTIS NGULAK (2015-2017)
3. SMA NEGERI 1 SANGA DESA (2018-2020)

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Salah satu tanda hipertensi adanya peningkatan tekanan darah sistol 140 mmHg dan diastol 90 mmHg. Hipertensi dikenal sebagai pembunuh diam-diam yang memiliki julukan “The Silent Killer” karena seringkali penderita tidak menyadari bahwa dirinya telah terkena hipertensi. Hipertensi dapat menyerang individu dari berbagai latar belakang, termasuk berbagai usia, tingkat sosial, dan ekonomi, hipertensi dapat memicu kematian dini melalui gagal jantung kongestif dan penyakit cerebrovaskuler (Suu & Salmiyati, 2020).

Hipertensi salah satu penyakit yang sering dijumpai di masyarakat. Saat ini, banyak orang dengan berat badan berlebih maupun yang memiliki berat badan normal ataupun berat badan kurang menderita hipertensi. Dilihat dari angka kejadiannya yang tinggi dan meningkat dari tahun ke tahun hipertensi merupakan penyakit yang menular yang bisa terjadi tanpa menimbulkan gejala apapun yang dapat menimbulkan masalah yang fatal. Hipertensi masih menjadi masalah yang cukup besar, menurut WHO (organisasi Kesehatan Dunia), 22% penduduk dunia menderita penyakit hipertensi. Di asia tenggara, prevalensi hipertensi adalah 36%. Menurut hasil Riskesdas terkini, prevelensi hipertensi pada tahun 2018 sebesar 34,1%. Angka ini naik cukup tinggi dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas berdasarkan pengukuran tekanan darah sebesar 25,8%. Insiden hipertensi meningkat secara signifikan pada pasien diatas usia 60 tahun (Tirtasari & Kodim, 2019).

Salah satu daerah di Indonesia dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah Provinsi Sumatera Selatan terutama kota Palembang. Berdasarkan Dinas Kesehatan Sumatera Selatan pada tahun 2016 tercatat sebanyak 204.213 jiwa, sementara pada tahun 2017 jumlahnya meningkat menjadi 229.365 jiwa (Triandini, 2022). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 memperlihatkan prevalensi hipertensi di Sumatera Selatan sebesar 30,4%, angka ini mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 yang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi sebesar 26,1%, insiden hipertensi meningkat secara signifikan (Kemenkes RI, 2018). Pada tahun 2022 dari 10 jumlah kasus penyakit terbanyak di Sumatera Selatan, hipertensi menjadi urutan nomor satu dengan jumlah kasus sebesar 1.497.736 jiwa (Badan Pusat Statistik Sumatera Selatan 2022).

Menurut data rekapitulasi penyakit terpopuler per kasus di kabupaten Musi Banyuasin tahun 2022, hipertensi menjadi penyakit dengan jumlah kasus terbanyak dengan jumlah 11.400 kasus (Dinkes Kabupaten Musi Banyuasin 2022). Profil kesehatan puskesmas Ngulak Sanga Desa tahun 2022 menyatakan dari 10 penyakit terbanyak di puskesmas Ngulak, hipertensi menjadi urutan pertama dengan rincian, di poli umum jumlah kasus hipertensi sebanyak 336 orang, poli lansia hipertensi menjadi penyakit terbanyak dengan jumlah kasus sebanyak 884 orang, dan di rawat inap terdapat 27 orang yang menderita hipertensi. Jadi jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Ngulak Sanga Desa sebanyak 1.247 orang.

Kelebihan berat badan atau obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi yang dianggap sebagai faktor risiko berdiri sendiri,

yang berarti artinya tidak terpengaruh oleh faktor risiko lainnya. Kondisi obesitas pada pria terjadi jika lemak tubuhnya melebihi 25% dari total berat badannya, sementara pada wanita, dapat dikatakan obesitas apabila persentase lemak tubuhnya melebihi 30% dari total berat badannya, atau kriteria yang paling umum digunakan adalah berat badannya melebihi 120% dari berat badan idealnya. Kelebihan berat badan atau obesitas dapat terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam tubuh, dimana kelebihan energi dapat disimpan dalam tubuh dalam bentuk jaringan lemak. Orang yang kelebihan berat badan umumnya memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi, adanya obesitas pada penderita hipertensi akan menentukan tingkat keparahan hipertensi (Tiara *et al.*, 2020).

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor risiko hipertensi. Faktor utama munculnya hipertensi adalah faktor makanan seperti makanan olahan yang mengandung natrium, makanan tinggi lemak jenuh, makanan serta minuman instan, makanan yang diawetkan, serta bahan-bahan yang memiliki kandungan alkohol, peningkatan kadar lemak tubuh menyebabkan asupan lemak yang berlebihan, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan menyebabkan bertambahnya berat badan (Afriyanti *et al.*, 2019).

Di Indonesia, kesadaran dan pengetahuan tentang hipertensi masih minim dikalangan masyarakat, sehingga dukungan dari keluarga terhadap anggota keluarga yang menderita hipertensi juga kurang. Bukti menunjukkan bahwa orang-orang cenderung memilih makanan instan yang biasanya rendah serat, tinggi lemak, tinggi gula dan tinggi natrium (Aidha & Tarigan, 2019). Karena natrium (Na) mempunyai kemampuan mengikat banyak air, konsumsi makanan

yang tinggi garam dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Semakin banyak natrium yang ada semakin tinggi peningkatan volume darah. Rendahnya asupan makanan yang mengandung kalium (K) dan makanan rendah serat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi karena natrium menumpuk dan memberi tekanan pada detak jantung (Manik, 2020).

Salah satu solusi untuk menurunkan prevalensi hipertensi dapat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan masyarakat. Hipertensi dapat dikendalikan dengan berbagai upaya gaya hidup. Saat ini kementerian kesehatan berupaya meningkatkan promosi kesehatan melalui komunikasi, informasi dan edukasi. Salah satu cara yang dapat dilakukan dengan memberikan informasi dan edukasi kesehatan melalui media edukasi yang tersedia untuk masyarakat setiap hari. Upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan keinginan masyarakat dalam melakukan pencegahan dan pengobatan di rumah untuk mengendalikan atau mencegah hipertensi pada masyarakat yang berisiko (Aan et al., 2017).

Penderita hipertensi diharapkan dapat memperluas pemahaman dan pengetahuannya terkait kondisi hipertensi. Masyarakat yang terkena dampak hipertensi lebih memperhatikan kesehatannya menjaga pola hidup sehat dan menjaga kebiasaan makan. Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan tersebut peneliti ingin membuktikan dengan penelitian apakah benar adanya “Hubungan Indeks Masa Tubuh Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Ngulak”

## **B. Rumusan Masalah**

Angka kejadian hipertensi di Indonesia setiap tahunnya selalu mengalami peningkatan. Terdapat banyak faktor yang diduga memiliki hubungan terhadap kejadian hipertensi salah satunya obesitas dan pola makan. Orang yang kelebihan berat badan umumnya memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi, adanya obesitas pada penderita hipertensi akan menentukan tingkat keparahan hipertensi. Selain itu, pola makan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Seseorang menderita hipertensi karena pola makannya, oleh karena itu seseorang yang tidak menjaga pola makannya dan suka makan makanan asin, berlemak yang dapat menyebabkan hipertensi. Dari berbagai hasil penelitian diketahui bahwa status gizi seseorang berkaitan erat dengan tekanan darah, karena lebih banyak yang menderita hipertensi dan obesitas dibandingkan dengan status gizi normal. Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan indeks masa tubuh dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Ngulak.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan indeks masa tubuh dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Ngulak

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui distribusi indeks masa tubuh dan kejadian hipertensi di Puskesmas Ngulak

- b. Untuk mengetahui distribusi pola makan dan kejadian hipertensi di Puskesmas Ngulak
- c. Untuk menganalisis hubungan indeks masa tubuh dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Ngulak

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan yang berguna untuk mengeksplorasi hubungan indeks masa tubuh, pola makan, dan kejadian hipertensi.

##### **2. Praktis**

###### **a. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mempelajari hubungan antara indeks masa tubuh, pola makan dengan kejadian hipertensi.

###### **b. Bagi Perawat**

Hasil penelitian ini bisa menjadi referensi penting untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga indeks masa tubuh dan pola makan yang sehat dalam mencegah hipertensi.

###### **c. Bagi Akademik**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna dalam literatur keperawatan mengenai hubungan antara indeks masa tubuh dan pola makan dengan kejadian hipertensi.



## E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian hubungan (korelasi) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara indeks masa tubuh dan pola makan dengan kejadian hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang datang untuk berobat di Puskesmas Ngulak. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 Januari 2024 sampai dengan 16 Februari 2024. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif analitik dengan metode korelasional, fokusnya adalah pada hubungan antara indeks masa tubuh dan pola makan (variabel independen) dengan kejadian hipertensi (variabel dependen). Metode yang digunakan adalah *cross sectional*. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data meliputi kuesioner pola makan, timbangan berat badan, *microtoise meter* serta menggunakan alat *sphygmomanometer* digital untuk mengukur tekanan darah. Data yang diperoleh dalam penelitian dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan, N., Ristina, M., & Anna, A. 2017. Strategi pencegahan hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 174–178.
- Achmad, S., & Hella Meldy Tursiana, A. P. (2023). *Diet, Hypertension, Middle Age C*. 167–174.
- Afriyanti, V., Prasetyaningati, T., & Rahmawati, A. 2019. Hubungan Perilaku Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 40–46.
- Aidha, Z., & Tarigan, A. A. (2019). Survey Hipertensi Dan Pencegahan Komplikasinya Di Wilayah Pesisir Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2018. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 4(1), 101.
- Anggreni, D. (2022). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. 105. Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto.
- Anisah, C., & Soleha, U. (2018). *gambaran pola makan pada penderita hipertensi yang menjalani Rawat Inap di Irna F Rsud Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan*.
- Asyfar, A., Usraleli, U., Magdalena, M., Sakhnan, S., & Melly, M. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 338.
- Azzubaidi, S. B. S., Rachman, M. E., Muchsin, A. H., Nesyana Nurmadilla, & Nurhikmawati. (2023). Hubungan Tekanan Darah dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(1), 54–61.
- Badan Pusat Statistik Sumatera Selatan. (2022). Prevelensi Hipertensi Sumatera Selatan.
- Chandra, F., Iswanto, I., & Aisah, A. (2021). Pola Makan dan Obesitas berhubungan dengan Riwayat Kejadian Hipertensi di Puskesmas Rawasari. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 282.
- Clarisa, G.A. D., Nuryanto, K., Sandra, P. G. Y., & Damayanti, I. A. M. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ubud I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(2), 80-86.
- Dahlan, Sopiudin. (2014). Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan.
- Dinkes Kabupaten Musi Banyuasin. (2022). Penyakit Terpopuler Per-kasus Pasien
- Eka, K. A. M. J. U. A. S. H. Z. F. T. M. K. N. A. M. (2017). Metodologi Penelitian Kuantitatif Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Issue May).

- Farida, F. (2017). Penggunaan Alat Kontrasepsi Suntik Dan Pil Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Ibu Pasangan Usia Subur. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 43–47.
- Hamzah, S.R., Akbar, H., & Langingi, A. R. C. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194–201.
- Handayani, L. T. (2018). Kajian Etik Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Dengan Melibatkan Manusia Sebagai Subyek. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(1), 47–54.
- Harun, O. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas Gunung Bitung. *Jurnal JKL*, 12(243), 164–171.
- Hastuti, A. P., & Kep, M. (2020). *Hipertensi*. Penerbit Lakeisha.
- Heryuditari, K. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas.
- Husnah, H. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Poli Penyakit Dalam RSUD Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 19(1), 22–28.
- Istiqamah, N. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 1–96.
- Kemkes RI. (2018). Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi 2013-2018
- Manik, L. A., & Wulandari, I, S, M. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Jurnal Biologi*, November, 72–78.
- Mardani, S., Gustina, T., Dewanto, H., & Priwahyuni, Y. (2018). Hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dan kebiasaan mengkonsumsi lemak dengan tekanan darah. *jurnal kesehatan komunitas*, 1(3), 129–135.
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Jurnal Biologi*, November, 72–78.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. 1–307.
- Muharam, R. R. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 14.
- Musdalifah. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kebugaran Kardiorespirasi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas It Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros.
- Nugraheni, A., Mulyani, S., Cahyanto, E. B., Musfiroh, M., & Sukamto, I. S. (2019). Hubungan Berat Badan Dan Tekanan Darah Pada Lansia.

- PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 55.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Pardede, S. O., & Sari, Y. (2018). Hipertensi pada Remaja Sudung. *Majalah Kedokteran UKI*, 32(1), 30–40.
- Prasasti, P. A. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Pertengahan (Middle Age). *Jurnal Nursing Update*, 14(1), 167–174.
- Puskesmas Ngulak. (2022). Profil Kesehatan Puskesmas Ngulak Tahun 2022.
- Rafika Devi, T. E., Ningrum, V., & Kurniawati, S. (2021). Hubungan Index Massa Tubuh dengan Tekanan Darah Pra Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 8(2), 111–119.
- Rachmaniar, A., Riastuti, M., & Saefudin, M. (2022). Sistem Informasi Berat Badan Ideal Menggunakan Perbandingan Metode Konvensional, BMI dan Broca Berbasis Web. *Jurnal SIKOMTEK*, 12(2), 1–6.
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2017). The Relationship between Diet and Physical Activity with the Incidence of Hypertension in Tulang Bawang Regency. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159.
- Rindayati, E. R. (2018). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Wanita Di Desa Siman. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*, 1–145.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Prevelensi Hipertensi di Sumatera Selatan.
- Sari, G. M., Kurniawan, V. E., Puspita, E. P., & Amalia, S. D. (2023). Hubungan Indeks Massa dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Poli Jantung Rumah Sakit Husada Utama Surabaya. *Prima Wiyata Health*, VI(1), 47–63.
- Safitri, Y. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Air Tiris Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kampar Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 4(1), 13–20.
- Sistikawati, H. I., Fuadah, I. W., Salsabila, N. A., Azzahra, A. F., Aesyah, A., Insyira, I., Adhitama, P. F., Anggraini, R. K., & Nandini, N. (2021). Literature Review : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 57–62.
- Susanto, A. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kembaran 1 Banyumas. *Jurnal Kesehatan*, 13, 1–19.
- Suu, H., & Salmiyati, S. (2020). *Literatur Review Hubungan Gaya Hidup*.

- Tambunan, F., Nurmayni, Rapiq Rahayu, P., Sari, P., Indah Sari, S., Depkes, Suling, F. R. W., Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Khie, L., Widhani, A., Wijaya, E., ... Kesehatan, D. (2021). Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. In *Buku* (Vol. 8, Issue 2).
- Te'ne, C. A., & Karjadidjaja, I. (2020). Hubungan overweight dan obesitas terhadap hipertensi pada pengemudi bus antar kota PT GM Jakarta. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 14–19.
- Tiara, Ulfa Intan. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171.
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., Amisi, M. D., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). Gambaran pengetahuan gizi pada mahasiswa semester vi fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Kesmas*, 10(2), 59.
- Triandini, R. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 308.
- Umami, F. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Hipertensi pada Pra Lansia Usia 45 - 55 Tahun. *Insan Cendekia Medika Jombang*, 20(13), 101.
- Warjiman, Er, E., Gabrilinda, Yohana, Hapsari, & Dwi, F. (2020). Skrining dan edukasi penderita hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (JSIM)*, 2(1), 15–26.
- WHO (2018). Klasifikasi Obesitas setelah Pengukuran IMT.
- Wiranata, Y., & Inayah, I. (2020). Perbandingan Penghitungan Massa Tubuh Dengan Menggunakan Metode Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 6(1), 43.
- Yasril, A. I., & Rahmadani, W. (2020). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 33–43.
- Yulanda, B., & H., Y. (2021). *The Association between Body Mass Index and Hypertension at the Barimba Kapuas Hilir Health Center, Kapuas Regency in 2020. Journal Kedokteran UKI*, XXXVII(2), 49–53.