



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, Minahasa, Indonesia

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 $p\text{-value} = 0,000$ 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

Penulis Korespondensi:

Gilbert Chrisfigo Manampiring | manampiringfigo@gmail.com

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.

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini menghadapi tantangan besar dalam dunia kesehatan karena masalah *Triple Burden Disease* juga dikenal sebagai penyakit tiga beban ganda. Tiga beban ganda penyakit tersebut terdiri dari Penyakit Tidak Menular (PTM) Penyakit Menular (PM) dan penyakit kembali muncul atau penyakit yang pernah ada dan pernah hilang tetapi sekarang muncul kembali menjadi masalah karena transisi epidemiologi, (Purwanto, 2021). 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)). Penyakit yang termasuk PTM diantaranya penyakit jantung, stroke, kanker, diabetes, dan hipertensi. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, 2013 dan 2018 dapat dilihat bahwa kecenderungan peningkatan prevalensi PTM seperti diabetes, hipertensi, stroke, dan penyakit sendi/rematik/encok (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu Penyakit Tidak Menular yang terus meningkat saat ini yaitu hipertensi. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah mengalami peningkatan secara kronis. Jika penyakit ini dibiarkan, maka akan berakibat fatal bagi pasien, dan tidak hanya itu penyakit ini juga mengganggu beberapa fungsi organ seperti jantung dan ginjal. 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% negaramju memiliki penderita hipertensi sedangkan negara ekonomi berkembang sebanyak 40%. Untuk kawasan Asia, penyakit hipertensi telah memakan korban sebanyak 1,5 juta orang disetiap tahunnya dan untuk kawasan Afrika memiliki penderita sebanyak 35% (Sunaryo, 2014).

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 2021

berjumlah 1532 kasus, tahun 2022 berjumlah 2284 kasus, dan 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"

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dengan desain *Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Batusura' Tana Toraja sebanyak 97 orang. Instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan data primer dan sekunder. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur

Usia	N	Persentase
Usia Produktif ≤64 Tahun	27	27,8%
Usia Lanjut ≥65 Tahun	70	72,2%
Total	97	100%

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden yang dibagi dalam 2 kategori umur yaitu usia produktif dan lanjut usia. Usia produktif atau dibawah 64 tahun sebanyak 27 orang responden dengan persentase 27,8%. Selanjutnya lanjut usia terdapat 70 orang responden dengan persentase 72,2%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase
Laki-laki	36	37,1%
Perempuan	61	62,9%
Total	97	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas didapati bahwa dalam penelitian ini terdapat 36 orang responden laki-laki dengan persentase sebesar 37,1% dan terdapat 61 orang perempuan dengan persentase sebesar 62,9%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	N	Persentase
SD	51	56,2%
SMP	23	23,7%
SMA	16	16,5%
Perguruan tinggi	7	7,2%
Total	97	100%

Berdasarkan tabel 3, diketahui karakteristik Pendidikan terakhir responden sebagai berikut yaitu sebanyak 51 orang responden menempuh Pendidikan SD dengan persentase sebesar 52,6%, 23 orang responden menempuh Pendidikan SMP dengan persentase sebesar 23,7%, sebanyak 16 orang responden menempuh Pendidikan SMA dengan

persentase sebesar 16,5%, dan sebanyak 7 orang yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi dengan persentase sebesar 7,2%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Pekerjaan

Pekerjaan	N	Persentase
Petani	14	14,4%
Guru	2	2,1%
Wiraswasta	19	19,6%
Pensiunan	5	5,2%
IRT	57	58,8%
Total	97	100%

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa sebanyak 14 orang bekerja sebagai petani dengan persentase 14,4%, 2 orang responden yang bekerja sebagai guru dengan persentase sebesar 2,1%, sebanyak 19 orang responden bekerja sebagai wiraswasta dengan persentase sebesar 19,6%, 5 orang responden bekerja sebagai pensiunan dengan persentase sebesar 5,2% dan terdapat 57 orang responden bekerja sebagai IRT dengan persentase sebesar 58,8%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Perilaku Kontrol Tekanan Darah

Perilaku Kontrol Tekanan Darah	N	Persentase
Baik	43	44,3%
Kurang	54	55,7%
Total	97	100%

Pada tabel 5 diatas menunjukkan tingkat perilaku kontrol tekanan darah responden yaitu perilaku kontrol tekanan darah yang baik dan perilaku kontrol tekanan darah yang kurang. Responden dengan perilaku kontrol tekanan darah yang kurang terdapat 43 orang responden dengan persentase sebesar 44,3%, dan responden dengan perilaku kontrol tekanan darah yang kurang sebanyak 54 orang responden dengan persentase sebesar 55,7%.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pola Makan

Pola Makan	N	Persentase
Baik	38	39,2%
Kurang	59	60,8%
Total	97	100%

Pada tabel 6 di atas diketahui bahwa, sebanyak 38 orang responden memiliki pola makan yang baik dengan persentase sebesar 39,2% dan sebanyak 59 orang responden memiliki pola makan yang kurang dengan persentase sebesar 60,8%.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Status Hipertensi

Status Hipertensi	N	Persentase
Normal	0	0%
Pra-hipertensi	44	45,4%
Hipertensi derajat I	43	44,3%
Hipertensi derajat II	10	10,3%
Total	97	100%

Pada tabel 7 di atas diketahui bahwa sebanyak 44 orang responden yang termasuk ke dalam status pra-hipertensi dengan persentase sebesar 45,4%, sebanyak 43 orang responden yang berstatus hipertensi derajat I dengan persentase sebesar 44,3%, dan sebanyak 10 orang responden yang berstatus hipertensi derjata II dengan persentase sebesar 10,3%.

Tabel 8. Hubungan Perilaku Kontrol Tekanan Darah Dengan Status Hipertensi

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

Hasil analisis data menggunakan tabulasi silang pada tabel 8 diatas didapati hasil yaitu responden dengan perilaku kontrol tekanan darah yang baik terdapat sebanyak 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.

Tabel 9. Hubungan Pola Makan Dengan Status Hipertensi

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

Hasil analisis data menggunakan tabulasi silang pada tabel 9 diatas didapati hasil yaitu 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 terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan status hipertensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai karakteristik reesponden yaitu masyarakat yang ada di wilayah kerja UPT Puskesmas Batusura' didapati karakteristik responden berdasarkan umur yaitu, usia produktif (≤ 64 Tahun) sebanyak 27 orang (27,8%) dan lanjut usia 70 orang (72,2%). Mayoritas responden dalam penelitian ini ada pada rentang lanjut usia yaitu ≥ 65 tahun. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada masa lanjut usia. Faktor 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.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu, 36 responden berjenis kelamin laki-laki (37,1%) dan 61 orang responden berjenis kelamin perempuan (62,9%), dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah responden perempuan. Jenis kelamin berhubungan dengan kejadian hipertensi karena perempuan yang telah menopause mengalami penurunan kadar estrogen 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). Menurut Smeltzer dan Bare (2011) hipertensi lebih banyak menyerang perempuan dibandingkan laki-laki, untuk itu masyarakat perempuan agar lebih waspada.

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan Pendidikan, dibagi dalam kategori SD, SMP, SMA dan Perguruan tinggi. Dalam penelitian ini, responden dengan pendidikan SD sebanyak 51 responden (52,6%), responden dengan pendidikan SMP sebanyak 23 responden (23,7%), responden dengan pendidikan SMA 16 responden (16,5%), dan responden dengan pendidikan perguruan tinggi 7 responden (7,2%). 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).

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan pekerjaan terbagi atas pekerjaan sebagai petani, guru, wiraswasta, pensiunan dan IRT (Ibu Rumah Tangga). Responden dengan pekerjaan petani sebanyak 14 responden (14,4%), responden dengan pekerjaan guru 2 orang responden (2,1%), responden dengan pekerjaan wiraswasta 18 responden (19,6%), responden dengan pekerjaan pensiunan 5 orang responden (5,2%) dan responden dengan pekerjaan IRT sebanyak 67 responden (58,8%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah responden dengan pekerjaan IRT. 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.

Hasil analisis univariat variabel independent yaitu perilaku kontrol tekanan darah didapati hasil 44,3% responden yaitu 43 orang responden dengan perilaku kontrol tekanan darah yang baik dan 55,7% responden atau 54 orang responden dengan perilaku kontrol tekanan darah yang kurang. 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. Adapun faktor yang mempengaruhi perilaku kontrol tekanan darah yaitu, sikap, pengetahuan, dukungan keluarga, peran petugas kesehatan maupun kepatuhan pengobatan. Tingkat perilaku kontrol tekanan darah di wilayah kerja UPT Puskesmas Batusura' masih tergolong kurang, maka dari itu perlu adanya edukasi kesehatan mengenai hipertensi dari fasilitas kesehatan setempat, untuk lebih meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Hasil penelitian mengenai variabel pola makan didapati responden dengan tingkat pola makan yang baik sebanyak 38 orang (39,2%) dan responden dengan pola makan yang kurang ada 59 orang responden (60,8%). 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 pemicu terjadinya hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Naban, Asmita (2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

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

- Depkes RI (2013). Riskesdas. Kementerian Kesehatan
- Kemkes RI. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Naban, A. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Hipertensi Pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun Di Desa Paniaran Kecamatan Siborongborong*.
- Notoatmodjo (2017). *Ilmu Perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanto, B. (2021). *Masalah dan tantangan kesehatan Indonesia saat ini, kementerian kesehatan Indonesia*. Available at: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/masalah-dan-tantangan-kesehatan-indonesia-saat-ini> (Accessed: 31 January 2023).
- Roesmono, B., Hamsah, H., & Irwan, I. (2017). Hubungan Perilaku Mengontrol Tekanan Darah Dengan Kejadian Hipertensi. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 6(2), 70-75.
- Sunaryo (2014) *Psikologi Untuk Keperawatan*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Surmayati, M. (2018). Studi Kasus Asuhan Keperawatan Geronrik Pada Keluarga Ny”M” Dengan Hipertensi Dikelurahan Barombong Kecamatan Talamate Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 6(2), 6-10. <https://doi.org/1035816jiskh.v6i2.54>
- 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).