



SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU KONTROL TEKANAN DARAH DAN
POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS RANTEPAO TORAJA UTARA**

OLEH:

DIAH TRIBUANESWARI TOPAYUNG (C1914201020)

FESTINAWATI. LB (C1914201022)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2023**



SKRIPSI

HUBUNGAN PERILAKU KONTROL TEKANAN DARAH DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS RANTEPAO TORAJA UTARA

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

OLEH:

DIAH TRIBUANESWARI TOPAYUNG (C1914201020)

FESTINAWATI. LB (C1914201022)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama:

1. Diah Tribuaneswari Topayung (C1914201020)
2. Festinawati. LB (C1914201022)

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenar benarnya.

Makassar, April 2023

Yang menyatakan,



Diah Tribuaneswari Topayung



Festinawati. LB

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN

Laporan skripsi ini diajukan oleh:

Nama : 1. Diah Tribuaneswari Topayung (NIM: C1914201020)
2. Festinawati. LB (NIM: C1914201022)

Program studi : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Perilaku Kontrol Tekanan Darah dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Rantepao Toraja Utara

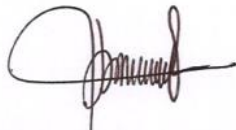
Telah disetujui oleh Dewan Pembimbing dan dinyatakan diterima sebagai bagian persyaratan untuk mengikuti ujian skripsi.

Ditetapkan di: Makassar

Tanggal : 12 April 2023

Dewan Pembimbing

Pembimbing 1



(Serlina Sandi, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN: 0913068201

Pembimbing 2



(Fransisco Irwandy, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN: 0910099002




HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : 1. Diah Tribuaneswari Topayung (NIM: C1914201020)
2. Festinawati. LB (NIM: C1914201022)
Program studi : Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Perilaku Kontrol Tekanan Darah dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Rantepao Toraja Utara

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan Dewan Pembimbing dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1 : Serlina Sandi, S.Kep., Ns., M.Kep ()
Pembimbing 2 : Fransisco Irwandy, S.Kep., Ns., M.Kep ()
Penguji 1 : Siprianus Abdu, S.Si., S.Kep., Ns., M.Kes ()
Penguji 2 : Wirmando, S.Kep., Ns., M.Kep ()
Ditetapkan di : Makassar
Tanggal : 12 April 2023

Mengetahui,

Ketua STIK Stella Maris Makassar


Siprianus Abdu, S.Si., S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN: 0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Diah Tribuaneswari Topayung (C1914201020)

Festinawati. LB (C1914201022)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih informasi, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, April 2023

Yang menyatakan



Diah Tribuaneswari Topayung



Festinawati. LB

HUBUNGAN PERILAKU KONTROL TEKANAN DARAH DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS RANTEPAO TORAJA UTARA

(Dibimbing oleh Serlina Sandi dan Fransisco Irwandy)

**Diah Tribuaneswari Topayung (C1914201020)
Festinawati. LB (C1914201022)**

(vi + 103 halaman + 13 tabel + 12 lampiran)

ABSTRAK

Masalah kesehatan yang paling sering ditemukan saat ini adalah penyakit tidak menular. Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah serius adalah hipertensi. Banyak komplikasi dari hipertensi yang dapat berdampak pada kualitas hidup penderitanya sehingga diperlukan kesadaran dalam melakukan upaya pengendalian tekanan darah dan menjaga pola makan agar tetap dalam keadaan terkontrol sehingga tidak menimbulkan komplikasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis sikap tindakan pengontrolan tekanan darah dan asupan natrium, lemak karbohidrat terhadap kejadian hipertensi. Jenis penelitian yang digunakan adalah *observasional analitik* dengan menggunakan desain penelitian *case control study* melibatkan 60 responden pengambilan sampel dilakukan dengan cara *non probability sampling*. Data diperoleh dengan pengisian kuesioner *MMAS* dan *FFQ* serta pengukuran tekanan darah dan data dianalisis menggunakan *Odds Ratio*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan sikap dan tindakan pengontrolan tekanan darah yang kurang baik berisiko untuk mengalami kejadian hipertensi. Asupan natrium, lemak, dan karbohidrat yang kurang baik berisiko untuk mengalami kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan bagi petugas kesehatan di puskesmas dapat mensosialisasikan kepada masyarakat pentingnya dalam mengontrol tekanan darah secara rutin sehingga masyarakat dapat mengetahui tekanan darahnya dan informasi tentang kesehatan yang dapat menurunkan tekanan darah. Diharapkan juga dapat memberikan edukasi kepada penderita hipertensi tentang asupan makan apa saja yang dapat di konsumsi dan makanan yang berisiko meningkatkan tekanan darah

Kata Kunci: Hipertensi; Perilaku; Pola Makan; Kontrol Tekanan Darah
Referensi: 2017-2022

**THE CORRELATION BLOOD PRESSURE CONTROL BEHAVIOR
AND DIET WITH HYPERTENSION INCIDENCE AT PUSKESMAS
RANTEPAO TORAJA UTARA**

(Supervised by Serlina Sandi and Francisco Irwandy)

Diah Tribuaneswari Topayung (C1914201020)

Festinawati. LB (C1914201022)

(vi + 103 pages + 13 tables + 12 attachments)

ABSTRACT

The most common health problem today is non-communicable diseases. One of the non-communicable diseases which is a serious problem is hypertension. Many complications from hypertension can have an impact on the quality of life of sufferers, so awareness is needed in efforts to control blood pressure and maintain a diet so that it remains under control so that it does not cause complications. The purpose of this study was to identify and analyze the attitude of controlling blood pressure and intake of sodium, fat, carbohydrates on the incidence of hypertension. The type of research used is *analytic observational* by using research design *case control study* involving 60 respondents the sampling was carried out in a way *non probability sampling*. Data obtained by filling out a questionnaire *MMAS* and *FFQ* as well as blood pressure measurements and data were analyzed using *Odd Ratio*. The results showed that respondents with poor blood pressure control attitudes and actions were at risk for experiencing hypertension. Intake of sodium, fat and carbohydrates that are not good is at risk for experiencing hypertension. Based on the results of this study, it is suggested that health workers at puskesmas can socialize to the community the importance of controlling blood pressure on a regular basis so that people can find out their blood pressure and information about health that can reduce blood pressure. It is also hoped that it can provide education to people with hypertension about food intake that can be consumed and foods that are at risk of increasing blood pressure

Keywords: Hypertension; Behavior; Dietary Habit; blood pressure

Reference: 2019-2022

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN PROPOSAL	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
KATA PENGANTAR	xii
HALAMAN DAFTAR TABEL	xiv
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Akademik	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Umum Tentang Hipertensi.....	8
1. Pengertian Hipertensi	8
2. Klasifikasi	9
3. Patofisiologi	10
4. Manifestasi Klinis	11
5. Faktor Risiko	12
6. Komplikasi	17
7. Penatalaksanaan	17
B. Tinjauan Umum Tentang Perilaku Kontrol Tekanan Darah	19
1. Pengertian Perilaku Kontrol Tekanan Darah.....	19
2. Domain Perilaku	20
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Kontrol Tekanan Darah	21
4. Penelitian Terkait Perilaku Kontrol Tekanan Darah Penderita Hipertensi.....	22
C. Tinjauan Umum Tentang Pola Makan	23
1. Pengertian Pola Makan.....	23
2. Makanan Penyebab Hipertensi	23

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konseptual	27
B. Hipotesis Penelitian	29
C. Definsi Operasional	29

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi	33
2. Sampel	33
D. Instrumen Penelitian	34
E. Pengumpulan Data dan Prosedur Penelitian	36
1. Tahap Awal	36
2. Tahap Pelaksana	36
3. Tahap Akhir	37
F. Pengolahan dan Penyajian Data	37
1. Pemeriksaan Data (<i>Editing</i>)	38
2. Pemberian Kode (<i>Coding</i>)	38
3. Data Entry (<i>Processing</i>)	38
4. Pembersihan Data (<i>Cleaning</i>)	38
G. Etika Penelitian	38
1. Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	38
2. Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>)	39
3. Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	39
4. Tidak Merugikan (<i>Non-Maleficence</i>)	39
H. Analisa Data	39
1. Analisis Univariat	39
2. Analisis Bivariat	40

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	41
1. Pengantar	41
2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
3. Penyajian Karakteristik Data Umum	42
a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	42
c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	43
d. Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan	43
e. Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan, Tinggi Badan, dan Indeks Massa Tubuh	44
4. Hasil Analisis Variabel Yang Diteliti	45
a. Analisis Univariat	45
b. Analisis Bivariat/Multivariat	47

B. Pembahasan	51
1. Hubungan Perilaku Kontrol Tekanan Darah Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Rantepao	51
2. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Rantepao.....	54
BAB VI PENUTUP	
A. Simpulan	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN	70

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Perilaku Kontrol Tekanan Darah dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Rantepao Toraja Utara”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di STIK Stella Maris Makassar.

Penulis menyadari bahwa kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada :

1. Siprianus Abdu, S.Si., S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di STIK Stella Maris Makassar dan sebagai selaku penguji 1 yang telah memberikan arahan dan masukan dalam menyempurnakan skripsi yang peneliti buat.
2. Fransiska Anita, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB selaku wakil ketua I bidang akademik dan Kerjasama dengan Mery Sambo, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners di STIK Stella Maris Makassar.
3. Serlina Sandi S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing 1 dan Fransisco Irwandy, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah membimbing dengan sangat baik selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Wirmando, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji 2 yang telah memberikan arahan dan masukan dalam menyempurnakan skripsi yang peneliti buat.

5. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik dan memberi pengarahan selama penulis mengikuti pendidikan.
6. Kepada Kepala UPT Puskesmas Rantepao Toraja Utara yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan seluruh staf pegawai Puskesmas Rantepao Toraja Utara yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini.
7. Orang tua dan saudara yang setia memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman program studi sarjana keperawatan angkatan 2019 yang selalu mendukung dan telah bersama-sama berjuang serta memotivasi penulis dan semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
9. Kepada semua pihak yang tidak sempat kami sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi penelitian ini dapat menjadi langkah awal penelitian yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan. Penulis menyadari bahwa pembuatan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan untuk perbaikan penulisan skripsi ini ke depannya.

Makassar, April 2023

Penulis

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan European Society of Hypertension (ESH) dan European Society of Hypertension European Society of Cardiology (ESC)	9
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan KEMENKES RI	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional	29
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	42
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	43
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan	43
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB), Indeks Massa Tubuh (IMT)	44
Tabel 5.6 Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku	45
Tabel 5.7 Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan	46
Tabel 5.8 Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi	46
Tabel 5.9 Analisis Hubungan Perilaku Kontrol Tekanan Darah Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Rantepao Toraja Utara	47
Tabel 5.10 Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Rantepao Toraja Utara	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan
Lampiran 2	Surat Permohonan Data Awal
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 6	Lembar Bukti Izin Menggunakan Kuesioner
Lampiran 7	Lembar Hasil Kalibrasi
Lampiran 8	Surat Keterangan Selesai Penelitian
Lampiran 9	Lembar Kuesioner Penelitian
Lampiran 10	Master Tabel
Lampiran 11	Output SPSS
Lampiran 12	Lembar Konsul

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

<	: Lebih kecil
>	: Lebih besar
≥	: Lebih besar sama dengan
≤	: Lebih kecil sama dengan
α	: Derajat kemaknaan
=	: Sama dengan
%	: Persentase
ACE	: <i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
ADH	: Antidiuretik
ARB	: Angiotensin Receptor Blocker
<i>p-value</i>	: Suatu besaran peluang
Anonimity	: Tanpa nama
Bivariat	: Analisis yang digunakan untuk menjelaskan hubungan
Chi Square	: Menguji hubungan atau pengaruh dua variabel
Cleaning	: Pembersihan data
<i>Coding</i>	: Pemberian kode
<i>Confidentialitally</i>	: Kerahasiaan
cross sectional study	: Desain pengukuran variabel secara bersamaan
<i>d</i>	: Taraf signifikan yang dipilih
Dependen	: Variabel terikat
Diastolik	: Tekanan jantung saat berelaksasi
<i>Editing</i>	: Pemeriksaan data
<i>Entry Data</i>	: Memasukkan data
FFQ	: Kuesioner frekuensi makanan
Ha	: Hipotesis alternatif
Ho	: Hipotesis null

Independen	: Variabel bebas
Informed consent	: Lembar persetujuan
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
Kemendes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
LDL	: Low Density Lipoprotein
MMAS	: Skala kepatuhan yang dimodifikasi
mmHG	: Milimeter air raksa
n	: Perkiraan jumlah sampel
N	: Perkiraan besar populasi
NaCl	: Natrium klorida
Nominal	: kategori sederajat tidak bertingkat
Ordinal	: Skala peningkatan
p	: Nilai kemungkinan / <i>probability continuity correction</i>
purposive sampling	: Pengambilan sampel berdasarkan tujuan dan maksud tertentu
Processing	: Proses data
Univariat	: Untuk mendeskripsikan karakteristik variabel
Sfigmomanometer	: Alat ukur tekanan darah
Sistolik	: Tekanan jantung saat memompa darah
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
WHO	: World Health Organization
Z	: Nilai standar normal untuk α (1,96)
q	: $1-p$ (0,5)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah kesehatan yang paling sering ditemukan saat ini adalah penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular tidak hanya ditemukan dengan angka kejadian yang tinggi di negara negara yang sudah maju, tetapi di negara berkembang juga menjadi perhatian karena jumlahnya yang terus meningkat. Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah serius adalah hipertensi (Rsbpakses, 2022). Hipertensi didiagnosis jika pengukuran tekanan darah dilakukan dua kali dengan selang waktu lima menit dan didapatkan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg (World Health Organization, 2021).

Prevalensi hipertensi di dunia pada orang dewasa berusia 30-79 tahun telah meningkat dari 650 juta menjadi 1,28 miliar dalam 30 tahun terakhir (WHO, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 25,8% dan pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 34,1% sementara Provinsi Sulawesi Selatan ada di urutan ke 12 di Indonesia dengan persentase penderita hipertensi 31,68% sedangkan prevalensi hipertensi di Kabupaten Toraja Utara menempati urutan ke 4 di Sulawesi Selatan dengan presentase penderita hipertensi sebesar 34,49% Kementerian Kesehatan (KEMENKES, 2018). Melihat prevalensi hipertensi di atas maka risiko komplikasi pun semakin besar. Apabila penanganan hipertensi ini tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan berbagai komplikasi seperti penyakit kardiovaskuler, stroke dan bahkan *Chronic Kidney Disease* (Tozivepi et al., 2021).

Banyak komplikasi dari hipertensi yang dapat berdampak pada kualitas hidup penderitanya sehingga diperlukan kesadaran dalam melakukan upaya pengendalian tekanan darah agar tetap dalam keadaan terkontrol sehingga tidak menimbulkan komplikasi. Upaya yang harus dilakukan apabila seseorang menderita hipertensi adalah mengontrol tekanan darah secara rutin. Menurut Darussalam & Warseno (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kebiasaan kontrol tekanan darah berhubungan dengan pasien hipertensi tidak terkontrol. Orang yang tidak memelihara kebiasaan dalam mengontrol tekanan darahnya secara teratur berisiko sebesar 5339 kali mengalami hipertensi tidak terkontrol dibandingkan responden yang rutin memeriksakan tekanan darahnya. Selain itu, ternyata perbedaan etnis juga dapat mempengaruhi sikap serta perilaku individu untuk melakukan kontrol tekanan darah secara berkala, dimana pada penelitian yang dilakukan oleh Gyamfi et al. (2017) menyatakan bahwa orang kulit hitam kelahiran Karabia memiliki perilaku kontrol tekanan darah yang rendah, sehingga berisiko mengalami komplikasi dan memiliki tingkat kematian lebih tinggi dibanding dengan orang kulit hitam kelahiran Amerika Serikat yang lebih sering mengontrol tekanan darahnya yang dapat menurunkan risiko komplikasi. Selain itu, penelitian lain oleh Manhei (2015) menyatakan bahwa perilaku sedentari seperti duduk, bersantai dan berbaring diduga menjadi faktor risiko kejadian hipertensi. Ketika tekanan darah seseorang telah mencapai target bukan berarti telah sembuh, akan tetapi tekanan darahnya terkontrol. Jika tekanan darah sudah terkontrol maka diharapkan risiko komplikasi dari hipertensi akan menurun (KEMENKES, 2021).

Upaya lain yang dapat dilakukan penderita hipertensi adalah mengonsumsi obat secara rutin, pengurangan berat badan untuk

individu yang obesitas, diet rendah natrium, mengurangi konsumsi alkohol, dan menjaga pola makan (KEMENKES, 2021; Yulanda & Lisiswanti, 2017). Pola makan menjadi salah satu penyebab terjadinya berbagai macam penyakit termasuk hipertensi. Oleh karena itu, pengaturan dalam mengkonsumsi makanan yang baik dan sehat dengan mengurangi asupan yang berlemak, makanan yang mengandung garam berlebih, mengurangi makanan instan dan mengkonsumsi sayur dan buah-buahan lebih ditingkatkan untuk dapat lebih menurunkan risiko dari hipertensi (Rihiantoro & Widodo, 2017). Motamedi et al. (2021) juga menjelaskan konsumsi makanan yang berlebihan seperti natrium, asam lemak jenuh, kolesterol, dan alkohol terbukti berpengaruh terhadap peningkatan risiko hipertensi. Relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kadir (2019) diperoleh hasil bahwa dari 24 (36,4%) responden dengan pola konsumsi makanan yang buruk mengalami hipertensi yang terdiri dari pre-hipertensi sebanyak 10 orang (12,1%), hipertensi tingkat I sebanyak 9 orang (13,6%), hipertensi tingkat II sebanyak 5 orang (7,6%), dan hampir seluruhnya yaitu 42 (63,6%) dengan pola makan yang baik tidak mengalami hipertensi. Hal ini menandakan bahwa pola makan yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko kejadian hipertensi menjadi berbahaya dan semakin besar. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, tekanan darah yang tidak terkontrol dapat dipengaruhi oleh perilaku penderita hipertensi baik dalam hal mengontrol tekanan darah secara rutin maupun dalam hal menjaga pola makan.

Puskesmas Rantepao memiliki tujuh Kelurahan wilayah kerja yaitu Rantepao, Karassik, Penanian, Singki, Pasele, Rante Pasele dan Malanggo. Prevalensi penderita hipertensi dari bulan Januari-Oktober tahun 2022 pada wilayah Rantepao sebanyak 330 pasien, wilayah Karassik sebanyak 291 pasien, wilayah Penanian

sebanyak 290 pasien, wilayah Singki sebanyak 277 pasien, wilayah Pasele 307 pasien dan wilayah Rante Pasele sebanyak 396 pasien. Jumlah keseluruhan penderita hipertensi di Puskesmas Rantepao dari bulan Januari-Oktober tahun 2022 sebanyak 2214 pasien. Penelitian oleh Mangapi et al. (2022) menyatakan bahwa penyakit yang paling banyak bahkan menjadi masalah kesehatan yang sering dikeluhkan di kalangan masyarakat Toraja Utara adalah hipertensi. Tingginya kejadian hipertensi disebabkan karena pola makan yang dipengaruhi oleh budaya masyarakat Tana Toraja yaitu rambu solo (kedukaan), rambu tuka' (pesta pernikahan, pemberkatan rumah, pemberkatan gereja, dan ibadah syukuran) dimana pada saat diadakannya upacara adat, masyarakat akan memotong berbagai hewan dalam jumlah yang banyak dan nantinya daging hewan yang telah dipotong dalam acara tersebut akan dibagikan kepada semua warga di dalam kampung tersebut. Selain itu, rata-rata masyarakat Toraja hampir selalu memiliki persediaan daging di rumah sehingga hal inilah yang mempengaruhi perilaku konsumsi daging bagi masyarakat. Konsumsi daging dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan hipertensi dikarenakan pola makan yang tidak seimbang (Nugroho et al., 2019).

Berdasarkan pengamatan peneliti ada pasien hipertensi yang tidak rutin dalam mengontrol tekanan darah diakibatkan karena terlalu sibuk beraktivitas dalam kesehariannya seperti ke sawah, ke kebun, ke kantor dan perilaku sedentari seperti bersantai, duduk, berbaring, karena faktor cuaca yang dingin, sehingga membuat seseorang malas ke pelayanan kesehatan untuk mengontrol tekanan darah. Selain itu, tingginya prevalensi di Puskesmas Rantepao harus menjadi perhatian yang serius agar

dapat mencegah komplikasi dan penambahan kasus pasien hipertensi.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik mengetahui tentang “Hubungan Perilaku Kontrol Tekanan Darah dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Rantepao Toraja Utara”.

B. Rumusan Masalah

Kasus hipertensi di puskesmas Rantepao diakibatkan karena pola makan yang tidak terkontrol yang berkaitan dengan budaya rambu solo (kedukaan), rambu tuka (pesta pernikahan, pemberkatan rumah, Gereja, ibadah syukuran) yang ada di Toraja. Perilaku tidak rutin dalam mengontrol tekanan darah diakibatkan karena lebih sibuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti ke sawah, ke kebun, ke kantor dan perilaku sedentari seperti bersantai, duduk, berbaring karena faktor cuaca yang dingin sehingga membuat seseorang malas bergerak ataupun ke pelayanan kesehatan dalam memeriksakan tekanan darahnya. Selain itu, belum pernah dilakukan penelitian yang sama di wilayah Puskesmas Rantepao Toraja Utara. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah sikap pengontrolan tekanan darah yang kurang baik berisiko terhadap kejadian hipertensi?
2. Apakah tindakan pengontrolan tekanan darah yang kurang baik berisiko terhadap kejadian hipertensi?
3. Apakah asupan natrium yang kurang baik berisiko terhadap kejadian hipertensi?
4. Apakah asupan lemak yang kurang baik berisiko terhadap kejadian hipertensi?
5. Apakah asupan karbohidrat yang kurang baik berisiko terhadap kejadian hipertensi

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan perilaku kontrol tekanan darah dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Rantepao Toraja Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi sikap dan tindakan pengontrolan tekanan darah.
- b. Mengidentifikasi asupan natrium, asupan lemak dan asupan karbohidrat.
- c. Menganalisis risiko sikap pengontrolan tekanan darah yang kurang baik terhadap kejadian hipertensi.
- d. Menganalisis tindakan pengontrolan tekanan darah yang kurang baik terhadap kejadian hipertensi.
- e. Menganalisis risiko asupan natrium yang kurang baik terhadap kejadian hipertensi.
- f. Menganalisis risiko asupan lemak yang kurang baik terhadap kejadian hipertensi.
- g. Menganalisis risiko asupan karbohidrat yang kurang baik terhadap kejadian hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukan penelitian ini, diharapkan hasil akhirnya nanti dapat bermanfaat:

1. Manfaat Akademik

a. Bagi Insitusi Pendidikan

Menjadi tambahan literatur di perupustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa sebagai bacaan.

b. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah pengetahuan terbaru tentang hubungan perilaku kontrol tekanan darah dan pola makan dengan kejadian hipertensi yang bisa dijadikan sebagai referensi untuk pengembangan dalam penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Meningkatkan pemahaman bagi masyarakat di Toraja Utara untuk mencegah hipertensi dengan mengontrol pola makan dan mengontrol tekanan darah.

b. Bagi Puskemas

Sebagai bahan masukan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat di Toraja Utara khususnya dalam mengontrol tekanan darah dan menjaga pola makan.