



GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS ANDALAS PADANG TAHUN 2023

Dhea Aziza¹, Wiwi Sartika¹, Zurni Nurman¹, Eva Yuniritha¹, Kasmiyetti¹,
Nur Ahmad Habibi¹

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Padang, Padang, Indonesia

*Penulis korespondensi

Dhea Aziza
Gizi/ D3 Gizi, Poltekkes
Kemenkes Padang,
Padang, Indonesia
Email:
dheaaziza23@gmail.com

This is an Open Access article distributed under The terms of the [Creative Commons Attribution Non Commercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), which allows others to remix, tweak, and build upon the work non commercially as long as the original work is properly cited. The new creations are not necessarily licensed under the identical terms

ABSTRAK

Pola makan yang tidak baik, seperti sering mengonsumsi makanan tinggi garam, tinggi lemak, dan kurangnya buah serta sayur, dapat menyebabkan hipertensi. Selain pola makan, kurangnya aktivitas fisik juga meningkatkan risiko hipertensi. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Padang tahun 2021, prevalensi hipertensi tertinggi di Kota Padang berada di Puskesmas Andalas sebesar 30,2%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan dan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan sampel penderita hipertensi usia 30-59 tahun di Puskesmas Andalas Padang. Penelitian dilakukan selama tujuh hari mulai tanggal 8 Mei hingga 14 Mei 2023. Data primer meliputi tekanan darah, pola makan, dan aktivitas fisik yang diperoleh melalui wawancara menggunakan form SQ-FFQ dan kuesioner Baecke Physical Activity Scale. Pengumpulan data dilakukan dengan metode accidental sampling dan dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan setiap variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 86,8% responden mengonsumsi makanan berisiko hipertensi seperti makanan tinggi lemak, rendah serat, dan tinggi natrium. Rata-rata asupan lemak responden sebesar 64,1 gram/hari, serat 17,7 gram/hari, dan natrium 1674,8 mg/hari. Selain itu, 100% responden memiliki aktivitas fisik yang kurang, seperti jarang berolahraga. Kesimpulannya, prevalensi hipertensi di Puskesmas Andalas tinggi, dipengaruhi oleh pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Disarankan kepada petugas Puskesmas, khususnya petugas gizi, untuk mengintensifkan penyuluhan tentang pola makan dan aktivitas fisik kepada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Pola Makan, Tekanan Darah

ABSTRACT

Poor diet, such as frequent consumption of high-salt, high-fat foods, and lack of fruits and vegetables, can lead to hypertension. Apart from diet, lack of physical activity also increases the risk of hypertension. Based on the Padang City Health Profile in 2021, the highest prevalence of hypertension in Padang City was in Andalas Health Centre at 30.2%. This study aims to determine the description of diet and physical activity in patients with hypertension at Puskesmas Andalas Padang in 2023. This study is descriptive with a sample of hypertensive patients aged 30-59 years at Puskesmas Andalas Padang. The study was conducted for seven days from 8 May to 14 May 2023. Primary data included blood pressure, diet, and physical activity obtained through interviews using the SQ-FFQ form and the Baecke Physical Activity Scale questionnaire. Data were collected using accidental sampling method and analysed univariately to describe each variable. The results showed that 86.8% of respondents consumed foods at risk of hypertension such as foods high in fat, low in fibre, and high in sodium. The average intake of fat was 64.1 grams/day, fibre was 17.7 grams/day, and sodium was 1674.8 mg/day. In addition, 100% of respondents had insufficient physical activity, such as rarely exercising. In conclusion, the prevalence of hypertension in Puskesmas Andalas is high, influenced by unhealthy diet and lack of physical activity. It is recommended for Puskesmas officers, especially nutrition officers, to intensify counselling on diet and physical activity to hypertensive patients.

Keywords : Physical Activity, Diet, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang¹. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal.²

Menurut World Health Organization, 2013 hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat global dimana hipertensi berkontribusi terhadap penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kematian, prematur dan cacat. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2015, menunjukkan sekitar 1,13 Milyar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Milyar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.³

Prevalensi hipertensi di negara maju maupun negara berkembang masih tergolong tinggi, adapun prevalensi hipertensi di negara maju adalah sebesar (35%) dari populasi dewasa dan prevalensi hipertensi di negara berkembang sebesar (40%) dari populasi dewasa. Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Afrika yaitu sebesar (30%) dari populasi dewasa, kemudian prevalensi terendah terdapat di Amerika sebesar (18%) dari populasi dewasa.³

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 di Indonesia yaitu 25,8% sedangkan pada tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat menjadi 34,1%⁴. Di Sumatera Barat pada tahun 2013 prevalensi hipertensi yaitu 7,8% sedangkan pada tahun 2018 prevalensi hipertensi di Sumatera Barat meningkat menjadi 10,41%. Data tersebut membuktikan bahwa prevalensi hipertensi di Sumatera Barat meningkat setiap tahunnya.⁵

Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2020 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Kota Padang yaitu 14,9%, sedangkan pada tahun 2021 prevalensi hipertensi di Kota Padang meningkat menjadi 18,2% dengan prevalensi hipertensi tertinggi pada tahun 2021 berada di Puskesmas Andalas yaitu sebanyak 30,2%. Data prevalensi hipertensi di Puskesmas Andalas pada tahun 2020 pada penduduk usia ≥ 15 tahun yaitu 21,4%, sedangkan prevalensi hipertensi di Puskesmas Andalas pada tahun 2021 pada penduduk usia ≥ 15 tahun yaitu 30,2%. Data tersebut membuktikan terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi di Puskesmas Andalas sebesar 8,8 %.^{6,7}

Pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan melihat faktor-faktor risikonya. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, umur, genetik, ras, dan faktor yang dapat dikendalikan seperti obesitas, pola makan, aktivitas fisik, konsumsi garam, kopi, alkohol dan stress.⁸

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu pola makan. Pola makan yang tinggi akan daging merah dan olahan, makanan cepat saji, makanan berlemak dan makanan penutup yang manis (*dessert*) dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah³. Pola makan yang tidak baik seperti sering mengonsumsi makanan yang tinggi garam, sering mengonsumsi makanan

yang tinggi lemak jenuh, dan kurangnya mengonsumsi buah dan sayur dapat memicu terjadinya penyakit hipertensi. Pola makan yang sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi. Pola makan sehat yang dianjurkan oleh JNC 7 (*Seventh Joint National Committee*) yaitu dengan menerapkan pola makan DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*).⁹

Menerapkan pola makan DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dapat menurunkan tekanan darah sistolik 8-14 mmHg. Diet ini menganjurkan lebih banyak makan buah, sayur-sayuran, dan produk susu rendah lemak, dengan kandungan lemak jenuh dan total lebih sedikit, kaya potasium dan kalsium. Diet ini hanya membutuhkan sejumlah porsi harian yang tergantung pada jumlah kalori yang dibutuhkan setiap harinya dari berbagai kelompok makanan. Tingkat kalori pada diet ini tergantung pada usia, terutama seberapa banyak aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari.⁹ Penelitian oleh Kadir Sunarto, 2019 menunjukkan bahwa responden dengan pola makan baik sebanyak 42 orang (63,6%) dan pola makan buruk sebanyak 24 orang (36,4%). Pengukuran pola konsumsi responden dilihat dari frekuensi konsumsi makanan yang mengandung lemak setiap harinya

Faktor risiko lain yang dapat menyebabkan hipertensi adalah aktivitas fisik, orang yang kurang melakukan aktivitas olahraga, pengontrolan nafsu makannya sangat labil sehingga mengakibatkan konsumsi energi yang berlebihan akibatnya nafsu makan bertambah dan dapat menyebabkan kegemukan. Jika berat badan seseorang bertambah, maka volume darah akan bertambah pula, sehingga beban jantung dalam memompa darah juga bertambah, sehingga tekanan perifer dan curah jantung dapat meningkat kemudian menimbulkan hipertensi. Peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gangguan fungsi ginjal, stroke, dan sebagainya.³

Aktivitas fisik yang baik dan rutin akan melatih otot jantung dan tahanan perifer yang dapat mencegah peningkatan tekanan darah. Olahraga yang teratur dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang menimbulkan efek euphoria dan relaksasi otot sehingga tekanan darah tidak meningkat³. Penelitian oleh Karim, Nur Afni . Franly Onibala dan Vandri Kallo, 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 80% responden mengalami hipertensi stadium II karena jarang melakukan aktivitas fisik.

Survey awal yang dilakukan di Puskesmas Andalas pada tanggal 9 Desember 2022, dengan wawancara pada 5 orang penderita hipertensi, terdapat 3 (60%) orang mengatakan bahwa mereka suka mengonsumsi gorengan seperti bakwan dan tahu isi, makanan bersantan seperti gulai, kurang suka makan sayur dan buah serta jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan jalan pagi, sedangkan 2 orang lainnya mengatakan sering melakukan aktivitas fisik seperti jalan santai, menyapu, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan mengangkat barang, suka mengonsumsi gorengan seperti bakwan dan tahu isi serta kurang suka makan sayur dan buah.

Berkaitan dengan latar belakang yang telah dipaparkan, penulis melakukan penelitian tentang gambaran pola makan dan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023. Tujuan dari penelitian adalah mendapatkan gambaran pola makan dan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Puskesmas Andalas pada tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain *Crossectional Study* yaitu variabel independent dan dependen diobservasi secara bersama dimana variabel independent adalah pola makan dan aktivitas fisik dan untuk variabel dependen yaitu penderita hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Andalas. Penelitian dilakukan selama tujuh hari mulai tanggal 8 Mei 2023 hingga tanggal 14 Mei 2023.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *accidental sampling*, dengan menetapkan kriteria pada responden yaitu:

1. Kriteria inklusi sampel sebagai berikut:
 - a. Responden berumur 30 tahun – 59 tahun
 - b. Responden bersedia dijadikan sampel
 - c. Responden bisa diajak komunikasi dengan baik
 - d. Responden bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Andalas
2. Kriteria eksklusi sampel sebagai berikut :
 - a. Responden ada komplikasi penyakit jantung, stroke, ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi dan gangguan saraf

Data diambil setelah sampel bersedia berpartisipasi dan menandatangani formulir persetujuan. Data primer dalam penelitian ini adalah data tekanan darah pasien, data pola makan dan aktivitas fisik pasien. Data yang diperoleh akan dianalisis secara univariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel penelitian dengan tabel distribusi frekuensi yaitu variabel pola konsumsi serta variabel aktivitas fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tekanan Darah

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah sistolik dan diastolik dapat dilihat pada tabel 4. Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah sistolik responden 161.36mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik responden 81.19 mmHg

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023

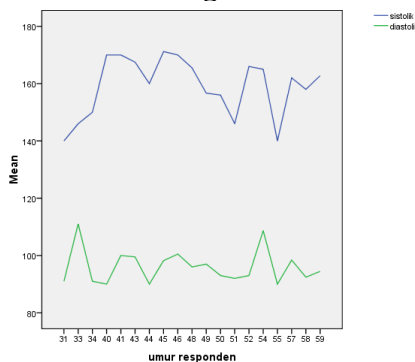
Tekanan Darah	Minimum (mmHg)	Maksimum (mmHg)	Mean (mmHg)
Sistolik	140	218	161.36
Diastolik	90	129	81.19

. Pada penelitian ini juga didapatkan grafik distribusi tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi berdasarkan umur. Grafik distribusi tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi berdasarkan umur dapat dilihat pada gambar 3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 81,1 % dan lebih dari separoh responden berusia 50-59 tahun sebanyak 62,3 %. Responden memiliki rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 161,36 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 81,19 mmHg. Nilai tekanan darah sistolik tertinggi yaitu 218 mmHg dan terendah yaitu 140 mmHg, sedangkan nilai tekanan darah diastolik tertinggi yaitu 129 mmHg dan terendah yaitu 90 mmHg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Falah Miftahul, 2019 yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi dengan p-value=

0.035²². Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nuraeni Eni, 2019 mengatakan bahwa adanya hasil signifikan antara umur dengan kejadian hipertensi. Semakin umur bertambah, terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku yang mengakibatkan kapasitas dan *recoil* darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang sehingga menyebabkan tekanan darah sistolik menjadi bertambah.²³

Gambar 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Berdasarkan Umur di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023



Berdasarkan gambar 3 dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah sistolik responden tertinggi berada pada umur 45 tahun dengan rata-rata tekanan darah diastolik responden tertinggi berada pada umur 33 tahun.

Pola Makan (Jenis Makanan)

Pola makan berdasarkan jenis makanan dalam penelitian ini dikategorikan menjadi jenis makanan berisiko dan tidak berisiko. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan data distribusi frekuensi jenis makanan dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pola Makan Berdasarkan Jenis Makanan Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023

Jenis Makanan	n	%
Berisiko	46	86.8
Tidak Berisiko	7	13.2
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengonsumsi jenis makanan yang berisiko hipertensi yaitu sebanyak 86,8%. Pola makan berdasarkan jumlah makanan dalam penelitian ini dikategorikan menjadi asupan lemak, asupan serat dan asupan natrium. Berdasarkan hasil penelitian terhadap pola makan yang telah dilakukan di Puskesmas Andalas Padang didapatkan bahwa sebagian besar (86,8%) responden masih mengonsumsi jenis makanan yang berisiko hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Batmaro dkk tahun 2019 yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis makanan pemicu hipertensi dengan tekanan darah dengan p-value <0,05%.²⁴

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden dengan menggunakan form SQ-FFQ diketahui bahwa responden mempunyai tingkat konsumsi makanan mengandung tinggi natrium, tinggi lemak, dan rendah serat, kelebihan natrium secara akut dapat menyebabkan terjadinya hipertensi,²⁵ dimana natrium yang sifatnya menahan air sehingga menambah beban darah masuk ke

jantung dan berakibat pada kenaikan tekanan darah. Sementara lemak dapat menyebabkan pembuluh darah menjadi tebal atau menjadi endapan keras yang tidak normal pada dinding arteri sehingga pembuluh darah mendapat pukulan paling berat, jika tekanan darah terus menerus tinggi dan tidak berubah saluran darah akan menjadi sempit sehingga aliran darah menjadi tidak lancar dan dapat menyebabkan arteosklerosis

Asupan lemak

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan data distribusi frekuensi asupan lemak dapat dilihat pada tabel 6. Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa lebih dari separoh responden memiliki asupan lemak yang lebih yaitu sebanyak 56,2%.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pola Makan Berdasarkan Asupan Lemak Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023

Asupan Lemak	N	%
Kurang	2	3.8
Cukup	21	39.6
Lebih	30	56.6
Total	53	100.0

Berdasarkan hasil penelitian terhadap asupan lemak yang telah dilakukan di Puskesmas Andalas Padang didapatkan bahwa rata-rata asupan lemak responden yaitu 64,1 gram dengan standar deviasi 13,8 gram dengan asupan lemak minimum sebesar 39.8 gram dan asupan lemak maksimum sebesar 87.3 gram.

Hasil penelitian ini juga menunjukan bahwa lebih dari separoh (56,6 %) responden memiliki asupan lemak yang berlebih. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahma Amalia dan Baskari, Peggy Seyaning, 2019 yang menyatakan bahwa ada hubungan asupan lemak dengan kejadian hipertensi dengan $p\text{-value} = 0,438$.²⁶

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden dapat diketahui responden sering memakan makanan yang tinggi lemak yaitu makanan yang mengandung santan seperti gulai, dan lain-lain. Responden juga mengaku sering mengonsumsi goreng-goreng yang dibuat sendiri ataupun dibeli baik untuk dijadikan lauk pauk seperti ayam goreng dan ikan goreng ataupun dijadikan cemilan seperti bakwan, tahu isi, dan pisang goreng.

Asupan lemak yang berlebih mempunyai peran yang penting dalam memicu kejadian hipertensi. Keberadaan lemak dari asam lemak jenuh rantai panjang seperti berasal dari minyak goreng dapat menyebabkan pembentukan plak dipembuluh darah yang menyebabkan terjadinya aterosklerosis sehingga pembuluh darah kehilangan elastisitasnya dan berpengaruh kepada aliran darah yang akan menyebabkan terjadinya hipertensi.²⁶

Anjuran asupan lemak per hari pada AKG 2019 pada laki-laki umur 18 – 19 tahun yaitu 87 gr, umur 19-29 tahun adalah 75 gr, umur 30-49 tahun adalah 70 gr, dan umur 50-64 tahun adalah 60 gr. Asupan lemak perempuan per hari pada umur 16-18 tahun yaitu 70 gr, umur 19-29 tahun adalah 65 gr, umur 30-49 tahun adalah 60 gr, dan umur 50-64 tahun adalah 50 gr.²¹

Pengelompokan asupan lemak menjadi kurang, cukup dan lebih didapatkan dari perbandingan angka kecukupan gizi 2019. Asupan lemak responden dikatakan berlebih jika hasil asupan lemak >100% AKG 2019, asupan lemak dikatakan cukup jika hasil asupan lemak 80-100% AKG 2019 dan asupan lemak kurang jika asupan lemak <80% AKG 2019.

Asupan serat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan data distribusi frekuensi asupan serat dapat dilihat pada tabel 7. Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki asupan serat yang kurang yaitu sebanyak 75,5%.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pola Makan Berdasarkan Asupan Serat Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023

Asupan Serat	N	%
Kurang	40	75.5
Cukup	13	24.5
Lebih	0	0,0
Total	53	100.0

Berdasarkan hasil penelitian terhadap asupan serat yang telah dilakukan di Puskesmas Andalas Padang didapatkan bahwa rata-rata asupan serat responden yaitu 17,7 gram dengan standar deviasi 5,3 gram dengan asupan serat minimum sebesar 11 gram dan asupan serat maksimum sebesar 35 gram.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar (75,5%) responden memiliki asupan serat yang kurang karena jarang mengonsumsi sumber serat yang terdapat pada buah dan sayur serta konsumsi sumber serat kurang beragam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuriah Aas, Astuti, dkk tahun 2019 yang menyatakan bahwa ada hubungan asupan serat dengan kejadian hipertensi dengan $p\text{-value} < 0,05$.²⁷

Berdasarkan AKG 2019, anjuran kebutuhan asupan serat per hari pada laki-laki umur 18 – 19 tahun yaitu 37 gr, umur 19-29 tahun adalah 37 gr, umur 30-49 tahun adalah 36 gr, dan umur 50-64 tahun adalah 30 gr. Asupan serat perempuan perhari pada umur 16-18 tahun yaitu 29 gr, umur 19-29 tahun adalah 32 gr, umur 30-49 tahun adalah 30 gr, dan umur 50-64 tahun adalah 30 gr.²¹

Pengelompokan asupan serat menjadi kurang, cukup dan lebih didapatkan dari perbandingan angka kecukupan gizi 2019. Asupan serat responden dikatakan berlebih jika hasil asupan serat $> 100\%$ AKG 2019, asupan serat dikatakan cukup jika hasil asupan serat $80\text{--}100\%$ AKG 2019 dan asupan serat kurang jika asupan serat $< 80\%$ AKG 2019.

Serat mempunyai manfaat yaitu dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 5,5 mmHg dan diastolik 3 mmHg. Konsumsi serat dalam kategori cukup dapat mengikat asam empedu sehingga dapat menurunkan absorbs lemak dan kolesterol darah yang nantinya dapat menurunkan risiko tekanan darah tinggi. Konsumsi serat dapat membuat rasa kenyang, membantu mencegah terjadinya konstipasi dan menurunkan risiko penyakit jantung karena kadar kolesterol dalam batas normal.²⁷

Asupan Natrium

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, data distribusi frekuensi asupan natrium dapat dilihat pada tabel 8. Berdasarkan hasil penelitian terhadap asupan natrium yang telah dilakukan di Puskesmas Andalas Padang didapatkan bahwa rata-rata asupan natrium responden yaitu 1674,8 mg dengan standar deviasi 165,9 mg dengan asupan natrium minimum sebesar 1210 mg dan asupan natrium maksimum sebesar 1989 mg.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pola Makan Berdasarkan Asupan Natrium Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023

Asupan Natrium	n	%
Lebih	49	92.5
Cukup	4	7.5
Kurang	0	0.0
Total	53	100.0

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar (92,5%) responden memiliki asupan natrium yang berlebih. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuriah Aas, Astuti dkk tahun 2019 yang menyatakan bahwa ada hubungan asupan natrium dengan kejadian hipertensi dengan $p\text{-value} < 0,05$.²⁶

Berdasarkan AKG 2019, anjuran asupan natrium yang per hari pada laki-laki umur 18 – 19 tahun yaitu 1700 mg, umur 19-29 tahun adalah 1500 mg, umur 30-49 tahun adalah 1500 mg, dan umur 50-64 tahun adalah 1800 mg. Asupan natrium perempuan perhari pada umur 16-18 tahun yaitu 1600 mg, umur 19-29 tahun adalah 1500 mg, umur 30-49 tahun adalah 1500 mg, dan umur 50-64 tahun adalah 1400 mg.²¹

Berdasarkan hasil wawancara menggunakan form SQ-FFQ dapat diketahui bahwa makanan sumber natrium yang sering di konsumsi oleh responden yaitu ikan asin, telur asin, biskuit, roti putih dan mie instan. Peningkatan asupan natrium menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraselular dan menyebabkan peningkatan volume darah dan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah yang terjadi secara terus menerus dapat memicu peningkatan kejadian hipertensi.²⁶

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki asupan natrium yang lebih yaitu sebanyak 92,5%.

Pola Makan (Frekuensi Makan)

Pola makan berdasarkan frekuensi makan dalam penelitian ini dikategorikan menjadi frekuensi makan cukup dan kurang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan data distribusi frekuensi makan dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pola Makan Berdasarkan Frekuensi Makan Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023

Frekuensi Makan	N	%
Cukup	28	52.8
Kurang	25	47.2
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat bahwa lebih dari separoh responden memiliki frekuensi makan yang cukup yaitu sebanyak 52,8%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki frekuensi makan yang cukup yaitu sebesar 52,8%. Dari hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner SQ-FFQ didapatkan hasil bahwa responden cenderung cukup makan yaitu makan tiga kali sehari diringi dengan dua kali selingan yang dilakukan di pagi dan siang hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Susilawati dkk , 2022 yang menunjukkan sebagian besar (91,6%) responden memiliki frekuensi makan yang baik yaitu tiga kali utama dan dua selingan. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian hipertensi.

Frekuensi makan yang baik dalam sehari dapat dibagi menjadi tiga makan utama yaitu sarapan pagi, makan siang, dan makan malam dengan jadwal makan sehari yaitu sarapan pagi sebelum pukul 09.00, makan siang dimulai dari jam 12.00-13.00, dan makan malam jam 18.00-19.00 dan dua kali makanan selingan.¹²

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dalam penelitian ini dikategorikan menjadi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan data distribusi aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Aktivitas Fisik Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023

Aktivitas Fisik	N	%
Ringan	53	100.0
Sedang	0	0,0
Berat	0	0,0
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 10 dapat dilihat bahwa semua responden memiliki aktivitas fisik yang ringan yaitu sebanyak 100%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua (100%) responden memiliki aktivitas fisik ringan. Hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner *Baecke Physical Activity Scale* didapatkan bahwa responden cenderung lebih sering melakukan aktivitas ringan dan jarang melakukan olahraga.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar, Putra Apriadi dkk, 2020 mengatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik membuat organ tubuh dan pasokan darah maupun oksigen menjadi tersedat sehingga menimbulkan banyak permasalahan kesehatan seperti tingginya berat badan serta meningkatnya tekanan darah.²⁸

Aktivitas fisik sangat memengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat.²⁰

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang gambaran pola makan dan aktivitas fisik di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023 maka dapat disimpulkan prevalensi hipertensi di Puskesmas Andalas tinggi, dipengaruhi oleh pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Disarankan kepada petugas Puskesmas, khususnya petugas gizi, untuk mengintensifkan penyuluhan tentang pola makan dan aktivitas fisik kepada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hasanah U. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). *J Keperawatan Jiwa*. 2019;7(1):87.
2. Arum YTG. Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia J Public Heal Res Dev*. 2019;1(3):84-94.
3. Asfara E. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gandus Palembang Tahun 2021. Published online 2021.
4. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehat RI*. 2018;53(9):1689-1699.
5. RI K. Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018. *Lap Riskesdas Nas 2018*. Published online 2019:1-478.
6. Dinkes. Profil Dinkes Kota Padang 2020. *profil dinkes kota padang*. 2557;4(1):88-100.
7. Dinkes. Profil Dinkes Kota Padang 2021. *profil dinkes kota padang*. 2557;4(1):88-100.
8. Fitriani, Abdillah Al. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jambura Nurs J*. 2020;2(1):103-111.
9. Mukti B. Penerapan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) pada Penderita Hipertensi. *J Ilm PANNMED (Pharmacist, Anal Nurse, Nutr Midwivery, Environ Dent*. 2019;14(2):17-22.
10. Hanafi A. Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang. *J Kesehat*. 2018;53(9):1-155.
11. Bianco N, Manca O, Ricci D. Faktor- Faktor Risiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat (Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar). *Defect Diffus Forum*. 2020;297-301:1439-1444.
12. Meijon Fadul F. Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi. 2019;(Jnc Vii):8-26.
13. Ofori DA, Anjarwalla P, Mwaura L, et al. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gaya Hidup (Life Style) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Krokeh Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun. *Molecules*. 2020;2(1):1-12.
14. Merthayani, Ni Luh Monika; Lestari PW fiki. Hubungan Aktifitas Kurang Gerak (Sedentary) dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Pabrik Garment Di Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat. *Molecules*. 2020;2(1):1-12.
15. Nurshahab MM, Ichwansyah F, Agustina. Faktor Risiko Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Meuraxa Kecamatan Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2022. 2022;1:162-170.
16. Sumarta NH. Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-Hari Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Kota Batu. (*Skripsi*). Published online 2020:1-104.
17. Kadir S. Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Heal Sport J*. 2019;1(2):56-60.
18. Kurniawan I. Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *J Heal Sci Physiother*. 2019;1(1):10-17.
19. Bertalina B, Muliani M. Hubungan Pola Makan, Asupan Makanan dan Obesitas Sentral dengan Hipertensi di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung. *J Kesehat*. 2018;7(1):34.

20. Nursalam, Fallis A. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi. *J Chem Inf Model*. 2018;53(9):1689-1699.
21. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Vol 6.; 2019.
22. Falah M. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *J Keperawatan Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*. 2019;3(1):88.
23. Nuraeni E. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *J JKFT*. 2019;4(1):1.
24. Batmaro RK, Hondo F, Malinti E. Hubungan Jenis Makanan Dan Tekanan Darah Wanita Dewasa Hipertensi. *Nutr J*. 2019;3(2):38.
25. Yuniritha E, Sulistyowati Y. Buku Metabolisme Zat Gizi Yenni Eva. 2021;(November):1-128.
26. Rahma A, Baskari PS. Pengukuran Indeks Massa Tubuh, Asupan Lemak, Dan Asupan Natrium Kaitannya Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Dewasa Di Kabupaten Jombang. *Ghidza Media J*. 2019;1(1):53.
27. Yuriah A, Astuti AT, Inayah I. ILMU GIZI INDONESIA Hubungan asupan lemak, serat dan rasio lingkaran pinggang pinggul dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta Correlation between fat and fiber intake, waist-hip ratio with blood pressure of hypertension. 2019;02(02):115-124.
28. Norliani. Aktivitas Fisik , Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan Physical Activity , Consumption of Salty Foods and the Occurrence of. *J Ilm Kesehat*. 2020;2(1):1-8.