

**Universitas Ngudi Waluyo**  
**Fakultas Kesehatan**  
**Program Studi S1 Keperawatan**  
**Skripsi, Januari 2023**  
**Devi Triana**  
**011191040**

## **HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS GUNUNGWUNGKAL KABUPATEN PATI**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Hipertensi kini telah menjadi penyakit degeneratif yang diturunkan kepada anggota keluarga yang memiliki riwayat kejadian hipertensi, perubahan pola hidup dan pola makan akibat perbaikan tingkat penghidupan membawa konsekuensi terhadap berkembangnya penyakit degeneratif, diantaranya penyakit hipertensi. Perilaku pola makan yang salah seperti sering mengonsumsi makanan yang mengandung natrium tinggi dan kurangnya mengonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan risiko hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif.

**Metode :** Desain penelitian ini deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah warga usia 30-60 tahun yang menderita hipertensi di wilayah Puskesmas Gunungwungkal sebanyak 200 jiwa dengan sampel sebanyak 67 orang yang diambil dengan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah sphygmomanometer dan kuesioner pola makan yang dilakukan uji validitas. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *Chi Square*.

**Hasil :** Responden dengan pola makan buruk sebanyak 44 orang dengan sebagian besar penderita hipertensi tahap 1 yaitu sebanyak 40 orang (90,9%) lebih banyak dari pada penderita hipertensi tahap 2 yaitu sebanyak 4 orang (9,1%). Responden dengan pola makan baik sebanyak 23 orang dengan sebagian besar penderita hipertensi tahap 1 yaitu sebanyak 12 orang (52,2%) lebih banyak dari pada penderita hipertensi tahap 2 yaitu sebanyak 11 orang (47,8%).

**Simpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Puskesmas Gunungwungkal Kabupaten Pati.

**Kata kunci :** hipertensi, pola makan

**Ngudi Waluyo University**  
**Health Faculty**  
**Nursing Study Program**  
**Thesis, January 2023**  
**Devi Triana**  
**011191040**

**RELATIONSHIP OF FOOD PATTERN WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN PRODUCTIVE AGE AT PUSKESMAS GUNUNGWUNGKAL, PATI DISTRICT**

**ABSTRACT**

**Background** : The development of degenerative diseases, like as hypertension, is affected by changes in lifestyle and eating habits brought on by better livelihoods. Hypertension has now developed into a degenerative disease that is passed on to family members who have a history of the condition. The amount of sodium will build up as a result of improper dietary behavior, such as regularly consuming foods with high salt contents while avoiding food sources that include potassium, which will raise the risk of hypertension. This study sought to ascertain how diet and the prevalence of hypertension in productive age related to one another.

**Methods** : The research design is descriptive correlation with a cross sectional approach. The population in this study were residents aged 30-60 years who suffer from hypertension in the Gunungwungkal Health Center area as many as 200 people with a sample of 67 people who were taken by purposive sampling technique. Measuring tools used were a sphygmomanometer and dietary questionnaires which were tested for validity. The data obtained were analyzed using the Chi Square test.

**Result** : Respondents with a bad diet were 44 people with most of them suffering from stage 1 hypertension, namely 40 people (90.9%), more than those with stage 2 hypertension, namely 4 people (9.1%). Respondents with a good diet were 23 people with the majority of people with stage 1 hypertension, namely 12 people (52.2%), more than those with stage 2 hypertension, namely 11 people (47.8%).

**Conclusion** : There is a significant relationship between diet and the incidence of hypertension in productive age at the Gunungwungkal Health Center, Pati Regency.

**Keywords** : hypertension, dietary habit