

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PERAN PETUGAS KESEHATAN DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI

Noorhidayah¹, Elsi Setiandari Lely Octaviana^{2*}, Rizqi Amalia³, Norfai⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari,
Banjarmasin, Indonesia
Email : setianoctavia86@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Pola makan berperan langsung terhadap pengaturan tekanan darah. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari dapat menjadi pemicu atau pelindung terhadap penyakit hipertensi. Begitu juga peran Petugas kesehatan (dokter, perawat, bidan, nutrisisionis) memiliki peran strategis dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola makan dan peran petugas kesehatan dengan kejadian penyakit hipertensi. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian analitik korelasi dengan desain *cross sectional* dengan besar sampel 92 responden. Instrumen yang di gunakan kuesioner pola makan dan peran petugas kesehatan. Analisis data menggunakan uji *chi square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada responden sebagian besar dengan tekanan darah normal sebanyak 47 (51,1%) responden. Responden dengan pola makan baik dengan tekanan darah normal sebanyak 36 orang (64,3%), Peran Petugas Kesehatan berada pada kategori tinggi sebanyak 35 orang (63,6%). Ada hubungan pola makan dengan kejadian penyakit hipertensi dngan *p-value* 0,003 dan peran petugas dengan *p-value* 0,006. **Kesimpulan:** kesimpulan penelitian ini yaitu pola makan dan peran petugas kesehatan yang baik dapat menurunkan angka kejadian penyakit hipertensi di Puskesmas X. **Saran:** Diperlukan peran petugas kesehatan melalui suatu program edukasi penyuluhan kesehatan di masyarakat tentang hipertensi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan dan menjaga pola makan yang sehat.

Kata kunci: Hipertensi. Pola makan, Peran Petugas

ABSTRACT

Introduction Service quality is a very important aspect to consider in achieving the goals of health service providers. Based on data **Introduction:** Diet plays a direct role in the regulation of blood pressure. Daily food intake can act either as a trigger or a protective factor against hypertension. Likewise, health workers (doctors, nurses, midwives, and nutritionists) play a strategic role in the prevention and management of hypertension. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between dietary patterns and the role of health workers with the incidence of hypertension. **Method:** This research is an analytical correlational study with a cross-sectional design involving 92 respondents. The instruments used were dietary pattern questionnaires and health worker role assessment tools. Data were analyzed using the Chi-square test. **Results:** The results showed that most respondents had normal blood pressure, totaling 47 respondents (51.1%). Among those with good dietary patterns, 36 individuals (64.3%) had normal blood pressure. The role of health workers was categorized as high for 35 individuals (63.6%). There was a significant relationship between dietary patterns and the incidence of hypertension with a *p-value* of 0.003, and a significant relationship between the role of health workers and hypertension with a *p-value* of 0.006. **Conclusion:** This study concludes that good dietary habits and an effective role of health workers can reduce the incidence of hypertension at Puskesmas X. **Recommendation:** It is necessary to strengthen the role of health workers through community-based health education programs about hypertension to increase public awareness in adopting and maintaining healthy dietary practices.

Keywords: *Hypertension, Dietary pattern, Role of health workers*

Cite this as : Noorhidayah, Octaviana ESL, Amalia R, Norfai. (2025). *Hubungan pola makan dan peran petugas kesehatan dengan kejadian penyakit hipertensi*. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat, 13(1),44-51.

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hal terpenting bagi masyarakat, terutama bagi yang memiliki banyak
<http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>

aktivitas. Salah satu cara untuk menjaga tubuh tetap sehat adalah menjaga pola hidup seimbang, berolahraga secara teratur, makan makanan yang sehat, dan

menghindari kebiasaan yang dapat menyebabkan penyakit. Perilaku yang tidak sehat menyebabkan penyakit baru-baru ini muncul. Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena tidak menunjukkan gejala yang nyata, namun meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (WHO, 2023). Fenomena yang terjadi saat ini penyakit hipertensi tidak hanya menyerang lansia tetapi juga pada remaja. Hipertensi yang terjadi di usia muda disebabkan oleh rendahnya kesadaran dalam menjaga pola hidup sehat (Wahyuni S, 2022). Menurut *American College of Cardiology/American Heart Association (ACC/AHA)* 2017, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau diastolik ≥ 80 mmHg (Whelton et al., 2017).

Sekitar 972 juta orang di seluruh dunia, atau 26,4 persen dari populasi global, mengidap hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2 persen pada tahun 2025. Dari 972 juta orang yang mengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju, dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2022). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, pada tahun 2023, terdapat peningkatan kasus hipertensi pada orang Indonesia usia ≥ 18 tahun berjumlah 566.883 orang, untuk daerah Kalimantan Selatan kasus hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berjumlah 8.277 orang (Kemenkes, 2018).

Hipertensi dapat disebabkan oleh peningkatan resistensi pembuluh darah perifer atau peningkatan curah jantung. Mekanisme utama yang terlibat meliputi aktivasi sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), gangguan fungsi endotel, dan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis (Carretero & Oparil, 2023). Faktor-faktor resiko hipertensi ada yang tidak dapat dikontrol dan dapat dikontrol. Faktor risiko tidak dapat dikontrol adalah usia, jenis kelamin dan riwayat keluarga, sedangkan yang dapat dikontrol adalah kegemukan (obesitas), pola makan (kebiasaan konsumsi lemak, natrium dan kalium), konsumsi alkohol, aktivitas fisik, kurang olahraga, stres dan kebiasaan merokok (Kamrina, et al 2024). Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik, stres, dan pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebihan, makanan tinggi lemak jenuh, serta rendahnya asupan buah dan sayur, menjadi faktor risiko utama hipertensi (Whelton, P. K., et al, 2018). Pencegahan primer melalui skrining rutin dan edukasi gaya hidup sehat sangat penting, terutama di <http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>

negara berkembang (Williams et al., 2023).

Selain itu, peran petugas kesehatan dalam memberikan edukasi, melakukan deteksi dini, serta memantau kondisi penderita hipertensi juga sangat penting dalam pengendalian penyakit ini. Petugas kesehatan berperan dalam memberikan informasi terkait pentingnya pola makan sehat, serta melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin untuk mendeteksi hipertensi pada tahap awal. Namun, efektivitas intervensi dari petugas kesehatan sering kali masih kurang optimal karena keterbatasan sumber daya atau kurangnya kesadaran masyarakat untuk memanfaatkan layanan kesehatan (Juliana, et al, 2024).

Di Puskesmas X, hipertensi menjadi salah satu penyakit dengan prevalensi tertinggi. Berdasarkan data, jumlah kasus hipertensi mengalami kenaikan signifikan. Kasus hipertensi 2020 sebanyak 1614 kasus kemudian meningkat pada tahun 2021 sebanyak 2202 kasus dan mengalami peningkatan kembali tahun 2022 sebanyak 2772 kasus. Angka kasus hipertensi terus meningkat pada tahun 2023 mencapai 3743 kasus. Studi pendahuluan pada bulan Januari sampai Mei 2024 didapatkan penderita hipertensi tertinggi dari 10 penyakit terbanyak di Puskesmas X dengan jumlah kasus 1081 dengan rincian kasus lama 604 dan kasus baru 477 dimana kelompok tersebut merupakan kelompok usia produktif. Kecenderungan peningkatan hipertensi pada kelompok usia produktif salah satunya disebabkan oleh tingkat kesibukan dan gaya hidup yang tidak sehat, sehingga meningkatkan resiko hipertensi.

Prevalensi hipertensi di Puskesmas X yang semakin meningkat dan memerlukan perhatian khusus, hal ini dikarenakan jumlah kasus yang masih tergolong tinggi serta belum di ketahui secara pasti faktor penyebab terjadinya hipertensi di wilayah ini. Selain itu bila dilihat dari berbagai faktor penyebab hipertensi dan keberagaman karakteristik yang dimiliki oleh masyarakat di wilayah kerja Puskesmas X menjadi sebuah daya tarik untuk dilakukannya sebuah penelitian lebih lanjut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan peran petugas kesehatan terhadap peningkatan kasus hipertensi yang ada di Puskesmas X.

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan desain *cross sectional* dengan besar sampel 92 responden. Variabel penelitian ini terdiri dari pola makan dan peran petugas kesehatan. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas X. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner pola makan dan peran petugas kesehatan yang dibuat peneliti berdasarkan referensi terkait dan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Pengumpulan data yaitu data primer dan data sekunder. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Jenis Kelamin dan Pekerjaan di Wilayah kerja Puskesmas X

Karakteristik responden	n	%
Usia		
18-40 tahun	45	48,9
41-60 tahun	22	23,9
> 60 tahun	25	27,2
Pendidikan		
Lulus SD	7	7,6
Lulus SMP	10	10,9
Lulus SMA	63	68,5
Perguruan Tinggi	12	13
Jenis Kelamin		
Laki-laki	38	41,3
Perempuan	54	58,7
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	6	6,5
Ibu Rumah Tangga	39	42,4
Wiraswasta	8	8,7
PNS/PPPK	13	14,1
Pedagang	4	4,3
Lain-lain	22	23,9
Total	92	100

Sumber : Data Primer yang diolah (2024)

Berdasarkan hasil dari tabel 1. Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang berusia 18-40

tahun sebanyak 45 orang (48,9%). Pendidikan responden paling banyak yaitu berasal dari pendidikan SMA sebanyak 63 orang dan yang paling sedikit yaitu responden yang pendidikan terakhirnya SD sebanyak 7 orang (7,6%). Responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 54 orang (58,7%). Dan pekerjaan responden yang paling banyak adalah ibu rumah tangga berjumlah 39 orang (42,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan pola makan dan peran petugas kesehatan di Wilayah kerja Puskesmas X

Variabel	f	%
Kejadian Hipertensi		
Normal	47	51,1
Hipertensi	45	48,9
Pola Makan		
Baik	56	60,9
Kurang Baik	36	39,1
Peran Petugas Kesehatan		
Tinggi	55	59,8
Rendah	37	40,2
Total	92	100

Sumber : Data Primer yang diolah (2024)

Berdasarkan tabel 2. hasil Uji Univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang normal dari hipertensi sebanyak 47 orang (51,1%) dan yang menderita hipertensi sebanyak 45 orang (48,9%), responden dengan pola makan yang baik diperoleh hasil sebanyak 56 orang (60,9%), dan peran petugas kesehatan yang tinggi sebanyak 55 orang (59,8%).

Tabel 3. Hubungan Pola Makan, Peran Petugas Kesehatan Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas X

Variabel	Kejadian Hipertensi				Total		P-Value
	Normal		Hipertensi		n	%	
	n	%	N	%			
Pola Makan							0,003
Baik	36	64,3	20	35,7	56	100	
Kurang Baik	11	30,6	25	69,4	36	100	
Peran Petugas Kesehatan							0,006
Tinggi	35	63,6	20	36,4	55	100	
Rendah	12	32,4	25	67,6	37	100	
Total	47	51,1	45	48,9	92	100	

Berdasarkan Tabel 3. Menunjukkan bahwa responden dengan pola makan baik mayoritas memiliki tekanan darah normal ada 36 orang (64,3%) jika dibandingkan dengan responden yang mengalami hipertensi hanya 20 orang (35,7%), sedangkan proporsi responden dengan pola makan kurang baik mayoritas menderita hipertensi sebanyak 25 orang (69,4%) jika dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami hipertensi hanya 11

orang (30,6%). Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh hasil nilai *p-value* = 0,003 ($p < \alpha$, $p < 0,05$). Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan responden dengan kejadian hipertensi di Puskesmas X Tahun 2024.

Responden dengan Kinerja Petugas Kesehatan yang tinggi mayoritas memiliki tekanan darah normal ada 35

orang (63,6%) jika dibandingkan dengan responden yang mengalami hipertensi hanya 20 orang (36,4%), sedangkan proporsi responden dengan Kinerja Petugas kesehatan yang rendah mayoritas menderita hipertensi sebanyak 25 orang (67,6%) jika dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami hipertensi hanya 12 orang (32,4%). Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh hasil nilai *p-value* = 0,006 ($p < \alpha$, $p < 0,05$). Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Kinerja Petugas kesehatan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas X Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden di Puskesmas X Tahun 2024 sebagian besar tidak mengalami hipertensi atau tekanan darah normal yaitu sebanyak 47 orang (51,1%), sebagian besar responden tidak mengalami hipertensi atau tekanan darah normal sebanyak 47 orang (51,1%). Sebagian besar responden tidak mengalami hipertensi karena mereka memiliki pola makan yang baik (60,9%) dengan menghindari makanan yang mengandung kadar garam tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juliana didapatkan tekanan darah yang paling banyak yaitu tidak hipertensi sebanyak 68 orang (68,7) dan yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 31 orang (31,3%) (Juliana et al, 2024).

Tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah lebih tinggi dari normal, atau sering disebut dengan tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah pada sistolik lebih dari 140 mmHg atau lebih dan diastolik lebih dari 90 mmHg atau lebih (Whelton, P.K et al, 2018). Hipertensi dalam jangka panjang jika tidak segera ditangani untuk mendapatkan pengobatan yang tepat dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal (Sari, 2017). Hipertensi juga disebut sebagai penyakit *silent killer* dimana gejala yang sering ditimbulkan seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar, rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, pandangan kabur, telinga berdengung serta pada beberapa kasus pasien dapat terjadi perdarahan yang ditandai dengan mimisan (Almatsier, S, 2019).

Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pola makan yang baik sebanyak 56 orang (60,9%) di Puskesmas X Tahun 2024. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juliana menunjukkan bahwa pola makan, 66,7% responden memiliki asupan natrium sering dan jarang sebanyak 33,3%. Sedangkan asupan lemak tergolong jarang (71,7%) dan yang sering 28,3%. Pada konsumsi asupan serat yang paling tinggi adalah jarang sebanyak 67 <http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>

orang (67,7%) dan konsumsi asupan serat yang sering sebanyak 32 orang (32,3%). Status gizi responden 85,9% mengalami obesitas dan yang status gizinya normal sebanyak 14 orang (14,1%) (Juliana et al, 2024). Pola makan ialah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan yang menggambarkan konsumsi makan harian meliputi (jenis, jumlah dan frekuensi) (Supariasa, N 2016). Pola makan merupakan perilaku sangat penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Pola makan disebabkan karenan kuantitas dan kualitas makanan yang di konsumsi sehari-hari. Gizi yang optimal berperan penting dalam pertumbuhan, perkembangan fisik dan kecerdasan seluruh kelompok usia menurut Ekasari makanan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya berbagai penyakit salah satunya hipertensi (Ekasari, 2021). Pola makan yang menyebabkan hipertensi salah satunya yaitu pola makan yang mengandung tinggi natrium dan makan berlemak. Penyebab utama terjadinya hipertensi pada responden dalam penelitian ini adalah pola makan responden yang banyak garam dan lemak. Makanan asin mengandung natrium yang tinggi sehingga akan mengikat banyak cairan yang dialirkan bersama darah ke jantung. Kondisi ini nantinya akan membebani kerja jantung, sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Konsumsi garam berlebih juga menyebabkan ginjal tidak mampu mengeluarkan garam sehingga garam akan tersimpan di aliran darah. Dengan sifat fisik garam yang cenderung mengikat air maka semakin tinggi garam yang tersimpan dalam darah akan meningkatkan volume darah yang pada akhirnya akan meningkatkan tekanan darah.

Peran Petugas Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan peran Petugas Kesehatan yang tinggi pada saat pasien kontrol tekanan darah sebanyak 55 orang (59,8%) di Puskesmas X Tahun 2024. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Mulkiya menyatakan bahwa dukungan petugas kesehatan pada pasien hipertensi yang baik yaitu memberikan informasi kepada pasien hipertensi tentang penyakit hipertensi (Mulkiya et al, 2024). Dukungan dari tenaga kesehatan profesional merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku kepatuhan. Pelayanan yang baik dari petugas dapat menyebabkan berperilaku positif. Perilaku petugas yang ramah dan segera mengobati pasien tanpa menunggu lama-lama, serta pasien diberi penjelasan tentang obat yang diberikan dan pentingnya makan obat yang teratur (Notoatmodjo, 2019).

Peran serta dukungan petugas kesehatan sangatlah besar bagi penderita, sebab petugas adalah yang paling sering berinteraksi, sehingga pemahaman terhadap kondisi fisik maupun psikis menjadi lebih baik dan dapat mempengaruhi rasa percaya dan menerima

kehadiran petugas kesehatan dapat ditumbuhkan dalam diri penderita dengan baik. Selain itu peran Petugas kesehatan dalam pelayanan Kesehatan dapat berfungsi sebagai pemberi rasa nyaman dapat berupa sikap atau perilaku yang ditunjukkan dengan sikap peduli, sikap ramah, sikap sopan, dan sikap empati.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas X Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa proporsi responden dengan pola makan baik mayoritas memiliki tekanan darah normal ada 36 orang (64,3%) jika dibandingkan dengan responden yang mengalami hipertensi hanya 20 orang (35,7%), sedangkan proporsi responden dengan pola makan kurang baik mayoritas menderita hipertensi sebanyak 25 orang (69,4%) jika dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami hipertensi hanya 11 orang (30,6%). Dari data tersebut dapat di simpulkan bahwa kejadian hipertensi di Puskesmas X cenderung lebih banyak terjadi pada responden dengan pola makan kurang baik 25 orang (69,4%). Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *chi-square* dengan diperoleh hasil nilai *p-value* = 0,003 ($p < \alpha$, $p < 0,05$). Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan responden dengan kejadian hipertensi di Puskesmas X Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Minarti yang menunjukkan bahwa pola makan buruk cenderung beresiko mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dengan uji statistik diperoleh nilai *p value* $0.002 < 0.05$, maka hal tersebut H_0 ditolak H_a diterima yang artinya dalam penelitian ini ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Teluk Betung Kabupaten Banyuasin tahun 2023 (Minarti et al, 2023).

Pola makan merupakan salah satu faktor resiko utama yang dapat dimodifikasi dalam penyakit hipertensi. Pola makan yang tinggi akan daging merah dan olahan, makanan cepat saji, makanan berlemak dan makanan penutup yang manis (*dessert*) dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, namun pola diet kaya akan sayuran, biji-bijian utuh, buah-buahan, daging tanpa lemak terbukti berhubungan dengan penurunan tekanan darah (Syafriani et al, 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa asupan makanan tinggi natrium, rendah kalium, rendah serat, serta konsumsi lemak jenuh dan gula berlebih sangat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. WHO merekomendasikan batas konsumsi natrium < 2 gram per hari (setara dengan 5 gram garam) (WHO, 2023). Penelitian meta-analisis oleh Filippini et al. (2023) menunjukkan bahwa pengurangan asupan garam sebesar 4 gram per hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 5 mmHg. Sebaliknya, konsumsi makanan tinggi kalium (seperti pisang, bayam, kentang), magnesium, kalsium, serta serat dari buah dan

sayuran diketahui memiliki efek protektif terhadap tekanan darah. Kalium bekerja dengan cara meningkatkan ekskresi natrium melalui urin dan melemaskan dinding pembuluh darah (Mente et al., 2023). Pola makan tinggi lemak jenuh, lemak trans, serta konsumsi gula tambahan dan makanan ultra-olahan (seperti makanan cepat saji, camilan kemasan, minuman manis) dapat meningkatkan risiko hipertensi melalui peningkatan berat badan, inflamasi sistemik, dan disfungsi metabolik (Monteiro et al., 2023). Kelebihan berat badan atau obesitas yang sering menyertai pola makan seperti ini menjadi faktor risiko tambahan bagi hipertensi.

Mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak yang tinggi dan porsi yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol yang akan mengakibatkan gangguan pada pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Lemak bisa mengakibatkan penyakit kardiovaskuler tetapi tidak secara langsung memicu hipertensi (Almatsier, 2019).

Secara keseluruhan, hubungan antara pola makan dan kejadian hipertensi sangat kuat dan sudah terbukti dalam banyak studi epidemiologis dan intervensi. Pola makan sehat yang kaya nutrisi, rendah garam, dan minim makanan olahan sangat penting dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Edukasi gizi dan intervensi berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif untuk menekan prevalensi hipertensi, terutama di negara berkembang seperti Indonesia.

Hubungan Peran Petugas Kesehatan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas X Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi responden dengan peran Petugas kesehatan yang tinggi mayoritas memiliki tekanan darah normal, sedangkan proporsi responden dengan peran Petugas kesehatan yang rendah mayoritas menderita hipertensi. Dari data yang di atas dapat di simpulkan bahwa kejadian hipertensi di Puskesmas X cenderung lebih banyak terjadi pada responden dengan Kinerja Petugas rendah. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *chi-square* dengan diperoleh hasil nilai *p-value* = 0,006 ($p < \alpha$, $p < 0,05$). Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara peran Petugas kesehatan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas X Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Norita yang menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan *p value* 0,000, motivasi *p value* 0,000, peran keluarga *p value* 0,000 dan Kinerja Petugas *p value* 0,000 dengan kepatuhan minum obat hipertensi di Puskesmas Beringin Tahun 2023 (Norita et al, 2023). Tingkat kinerja Tenaga kesehatan di Puskesmas Lapadde Kota Parepare yang memiliki kinerja baik sebanyak 69 responden 86,25%. Hasil penelitian Masnah yang menyatakan kinerja Tenaga Kesehatan di Puskesmas Lakessi Kota Pare-Pare

Noorhidayah, Elsi Setiandari LO, Rizqi Amalia, Norfai. Hubungan pola makan dan peran petugas kesehatan terhadap kepatuhan minum obat hipertensi di masyarakat. Oleh karena itu, peningkatan kapasitas, dukungan kebijakan, serta kolaborasi lintas sektor menjadi hal penting untuk memperkuat peran petugas kesehatan dalam menanggulangi hipertensi di masyarakat.

sebanyak 81 orang, atau 96,4%, sedangkan yang menyatakan kinerja kurang sebanyak 3 orang atau 3,6%. Faktor yang berhubungan dengan perilaku kepatuhan berobat diantaranya ada faktor yang memperkuat atau mendorong (*reinforcing factor*) yaitu berupa sikap atau perilaku petugas kesehatan yang mendukung penderita untuk patuh berobat (Masnah *et al*, 2020). Dukungan petugas kesehatan sangat perlu dilakukan oleh penderita hipertensi, karena dari petugas kesehatanlah sebagian besar informasi mengenai penyakit dan pengobatan diperoleh. Dukungan petugas kesehatan selain berupa pemberian informasi, juga berupa pelayanan yang baik dan sikap selama proses pelayanan (Notoatmodjo, 2019).

Petugas kesehatan, baik dokter, perawat, bidan, maupun tenaga kesehatan masyarakat, memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kejadian hipertensi di masyarakat sangat dipengaruhi oleh sejauh mana intervensi promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif dilakukan secara aktif oleh petugas kesehatan. Petugas kesehatan berperan penting dalam edukasi masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi, seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol. Edukasi ini dapat dilakukan melalui penyuluhan rutin di fasilitas pelayanan kesehatan, posyandu, atau kunjungan rumah. Studi oleh Prasetya *et al.* (2023) di Jawa Tengah menunjukkan bahwa intervensi edukasi oleh petugas puskesmas selama 3 bulan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat dan menurunkan tekanan darah rata-rata sebesar 6 mmHg.

Peran petugas kesehatan juga mencakup pemantauan kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup serta prestasi kerja atau hasil kerja (*output*) berupa produk atau jasa yang dicapai seseorang dalam menjalankan tugasnya baik kualitas maupun kuantitas melalui sumber daya manusia dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya (Mangkunegara, 2009). Tidak sedikit penderita hipertensi yang berhenti minum obat karena merasa sehat. Dalam hal ini, petugas kesehatan perlu melakukan pendekatan berkelanjutan dan konseling personal. Menurut studi dari Lestari & Nugroho (2023).

Pemantauan aktif oleh petugas kesehatan secara mingguan meningkatkan kepatuhan minum obat hingga 85% dibandingkan 60% pada kelompok tanpa pemantauan. Program-program seperti Posbindu PTM (Penyakit Tidak Menular) dan Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) yang dijalankan BPJS Kesehatan sangat bergantung pada keterlibatan aktif petugas kesehatan (Kemenkes RI, 2022). Meskipun peran petugas kesehatan sangat penting, terdapat berbagai hambatan seperti beban kerja tinggi, keterbatasan sumber daya, dan rendahnya rasio tenaga kesehatan terhadap jumlah penduduk. Selain itu, kurangnya pelatihan berkelanjutan juga menjadi kendala dalam peningkatan kualitas layanan hipertensi.

<http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sungai Bilu Tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah normal, dengan 51,1% responden tidak mengalami hipertensi. Meskipun demikian, mayoritas responden yang menderita hipertensi berasal dari kelompok dengan pola makan yang kurang baik, yakni 69,4%. Ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi garam dan lemak yang berlebihan, berperan penting dalam meningkatkan risiko hipertensi. Selain itu, peran petugas kesehatan yang baik juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi, dimana responden yang mendapatkan pelayanan optimal dari petugas kesehatan cenderung lebih jarang mengalami hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat dan kurangnya dukungan dari petugas kesehatan dapat meningkatkan prevalensi hipertensi. Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan perubahan pola makan dan peningkatan kualitas pelayanan kesehatan sangat diperlukan untuk mengurangi angka kejadian hipertensi di masyarakat.

SARAN

Diperlukan peran petugas kesehatan melalui suatu program edukasi penyuluhan kesehatan di masyarakat tentang hipertensi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan dan menjaga pola makan yang sehat. Serta pentingnya memperoleh informasi dari berbagai media infoemasi yang diberikan oleh petugas kesehatan tentang penyakit hipertensi. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tentang pencegahan penyakit hipertensi dengan metode yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., (2019). *Gizi Seimbang untuk Hidup Sehat*. Jakarta: Gramedia.
- Carretero, O. A., & Oparil, S. (2023). *Essential hypertension. Part I: Definition and etiology*. *Hypertension*, 81(2), 155–165. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONA.HA.122.19465>
- Ekasari, L., (2021). *Pengaruh pola makan terhadap kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Filippini, T., Malavolti, M., Borrelli, F., *et al.* (2023). *Dietary sodium intake and blood pressure: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies*. *Circulation*,

- 147(3), 168–180.
<https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAH.A.122.05999>
- Hastuti, A.F., (2019). *Hipertensi*. Lakeisya.
- Juliana I., Henni K., Fitriani U., Usman. (2024). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif (15 – 59 Tahun)*. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5 (1), 138-148.
- Kamriana, Sumarmi, Oktaviana, D. and Hismawati, H., (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pattallassang Kabupaten Takalar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(1), pp.127–131.
<https://doi.org/10.33023/jikep.v10i1.1942Wh>
- elton, P. K., et al. (2018). "2017 ACC/AHA Hypertension Guidelines." *Hypertension*, 71(6), e13–e115.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), (2018). *Hipertensi si pembunuh senyap*. Jakarta: Informasi.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Petunjuk teknis Posbindu PTM dan Prolanis*. Jakarta: Direktorat P2PTM, Kemenkes RI.
- Lestari, E., & Nugroho, H. S. (2023). *Peran petugas kesehatan dalam peningkatan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 45–52.
<https://doi.org/10.7454/jki.v26i1.1412>
- Mangkunegara, A. A., (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Masnah, Abidin, Darmawan U., (2020). Hubungan Antara Motivasi Dengan Kinerja Tenaga Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Lakessi Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*. 3 (3) : 421-431.
- Mente, A., O'Donnell, M., Rangarajan, S., et al. (2023). *Associations of urinary sodium and potassium with blood pressure and cardiovascular events*. *New England Journal of Medicine*, 388(9), 813–823.
<https://doi.org/10.1056/NEJMoa2301047>
- Minarti, A.W., Yuli, H. and Fika, M., (2023). Determinasi karakteristik responden dan lingkungan sosial kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Teluk Betung Kabupaten Banyuasin tahun 2023. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), pp.254–265.
- Monteiro, C. A., Moubarac, J. C., Cannon, G., et al. (2023). *Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system*. *Obesity Reviews*, 24(1), e13419.
<https://doi.org/10.1111/obr.13419>
- Norita E, Harokan A, Gustina E., (2023). Analisis Kepatuhan Minum Obat Hipertensi di Puskesmas Beringin Kabupaten Muara Enim Tahu 2023. *JKSP*, 6(2):331-341.
- Notoatmodjo, S., (2019). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, U.A., Andry, A. and Farhan, S., (2024). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1(11), pp.363–369.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (DHI), (2020). *Pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskular*.
- Prasetya, A. R., Wardani, D., & Sari, N. (2023). *Efektivitas edukasi oleh petugas kesehatan terhadap penurunan tekanan darah pada masyarakat berisiko hipertensi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 100–108.
<https://doi.org/10.15294/kemas.v18i2.13245>
- Sari, L., (2017). *Hipertensi dan dampaknya terhadap kesehatan ginjal*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Supariasa, N., (2019). *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Syafriani A, Nia A. (2021). *Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Di Posyandu Lansia Langgini Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota Tahun 2021*. Skripsi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Wahyuni, S., (2022). *Pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Perawatan Hitu*. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), pp.91–98.
- Walida, S.H., A. K. and F. A., (2022). Hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin tahun 2022. *Skripsi*, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., et al. (2017). *2017 ACC/AHA Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults*. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127–e248.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.006>
- Williams, B., Mancia, G., et al. (2023). *2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension*. *European Heart Journal*, 44(10), 1065–1111.
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad141>
- World Health Organization (WHO), (2022). *World health statistics 2022 (Monitoring health of the SDGs)*. [online] Available at: <http://apps.who.int/bookorders> [Accessed 18 Jun. 2025].
- Kemenkes RI. 2018. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Jakarta : Informasi
- World Health Organization (WHO). (2023). *Hypertension factsheet*. Retrieved from

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Yugiantoro, M., (2021). Pendekatan klinis hipertensi. In: *Buku Ajar Penyakit Dalam*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI).

World Health Organization (WHO). (2023). *Sodium intake and health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>