

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA DI PUSKESMAS SEISELICAH KOTA PALEMBANG

¹Imelda Agustina, ^{2*}Khoirul Latifin, ³Putri Widita Muharyani

¹²³Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

*Email: khoirullatifin@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Tujuan: Masalah hipertensi masih banyak ditemukan pada usia dewasa yang tinggal di perkotaan. Pada usia dewasa semakin tinggi beban hidup dapat memicu terjadinya stres. Perubahan gaya hidup dengan tidak memperhatikan pola makan dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* pada 67 sampel dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil: Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa dengan *p-value* 0,288. Pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan signifikan dengan *p-value* 0,004.

Simpulan: Kepada Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang diharapkan untuk lebih ditingkatkan lagi dalam program memberikan kegiatan penyuluhan dan promosi kesehatan tentang hipertensi, stres, dan pola makan dengan memperhatikan kesehatan psikologis individu, jenis makanan, porsi makanan, dan frekuensi makanan sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Pola Makan, Tingkat Stres, Usia Dewasa

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND DIETARY PATTERNS WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN ADULTS AT SEI SELICAH COMMUNITY HEALTH CENTER, PALEMBANG CITY

Abstract

Aim: The problem of hypertension is still often found in adults who lives in urban areas. In adulthood, the higher the burden of life can trigger stress. Lifestyle changes without paying attention to dietary habit can increase the risk of hypertension. The purpose of this research was to determine the relationship between stress levels and dietary habit with the incidence of hypertension in adulthood at the Sei Selincah Public Health Center, Palembang City.

Method: This research used a quantitative design with a cross-sectional approach to 67 samples using the Chi-Square test.

Result: The results of statistical test analysis showed that there was no relationship between stress levels and the incidence of hypertension in adulthood with *p-value* of 0.288. Dietary habit with the incidence of hypertension in adulthood at the Sei Selincah Public Health Center, Palembang City showed that there was a significant relationship with a *p-value* of 0.004.

Conclusion: For Sei Selincah Public Health Center in Palembang city is hoped more further improved in program of providing health education and promotion activities about hypertension, stress and Dietary habit by paying attention to individual psychological health, types of food, food portions and food frequency so as to prevent the occurrence of hypertension.

Keywords : Hypertension, Dietary habit, Stress Level, Adulthood

Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif Dalam Mengelolah Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

PENDAHULUAN

Hipertensi banyak ditemukan pada usia dewasa yang tinggal di perkotaan. Masalah hipertensi pada usia dewasa sangat penting untuk menjadi perhatian. Hipertensi pada usia dewasa tidak dapat dipandang sebelah mata karena prevalensinya yang terus meningkat. Pada tahun 2020, jumlah penderita hipertensi berusia di atas 15 tahun di Provinsi Sumatera Selatan diperkirakan mencapai 1.630.447 orang. Kota Palembang menerima pasien hipertensi terbanyak yaitu 255.449 orang¹.

Prevalensi hipertensi terus meningkat diakibatkan oleh berbagai faktor. Penyebab asli hipertensi masih belum diketahui, namun secara umum terjadi karena dua faktor yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah seperti genetik, usia dan jenis kelamin. Sedangkan faktor yang dapat diubah seperti kebiasaan merokok, minum alkohol, pola makan tidak sehat dan stres².

Stres yang dialami pada usia dewasa disebabkan perubahan lingkungan maupun citra pribadi terhadap lingkungan. Pada usia dewasa semakin tinggi beban hidup dapat memicu terjadinya ketegangan emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung bahwa tingkat stres berhubungan dengan kejadian hipertensi³. Faktor risiko meningkatnya hipertensi adalah perubahan gaya hidup terutama pada usia dewasa di daerah perkotaan. Pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi natrium dan kolesterol yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah⁴. Usia dewasa kemungkinan besar mengalami hipertensi dikarenakan memiliki kesibukan terhadap aktivitasnya dan kurang memperhatikan gaya hidup, sehingga risiko terkenanya hipertensi meningkat³. Penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran bahwa ada hubungan antara pola makan dan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi⁵

Kasus hipertensi yang terjadi di Kota Palembang terus mengalami peningkatan di setiap tahunnya terutama di Puskesmas Sei

Selincih Kota Palembang. Oleh karena itu, perlu dilakukan analisis hubungan tingkat stres dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa sebagai upaya deteksi awal untuk usaha preventif hipertensi sebelum memasuki usia lanjut.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik menggunakan jenis penelitian *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2023 bertempat di Puskesmas Sei Selincih Kota Palembang. Populasi penelitian merupakan usia dewasa yang mempunyai riwayat hipertensi dalam kunjungan selama satu bulan terakhir di Puskesmas Sei Selincih Kota Palembang sejumlah 80 orang. Sampel untuk responden yang berumur 26-45 tahun, dapat berkomunikasi dengan baik, tinggal di wilayah kerja Puskesmas Sei Selincih Palembang, dan bersedia menjadi subjek penelitian.

Pengambilan sampel dilakukan secara *random sampling*, dan dari hasil perhitungan diperoleh 67 orang menjadi sampel dalam penelitian. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer yang diperoleh langsung dari sampel meliputi tingkat stres, pola makan, dan observasi tekanan darah. Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter manual dan stetoskop, kemudian responden diminta mengisi lembar kuesioner yang diadopsi dari DASS-42, dan dilanjutkan dengan mengisi lembar kuesioner pola makan yang dibantu oleh peneliti. Setelah pengumpulan data dilakukan pengolahan data dengan analisis data menggunakan uji *Chi-Square* yang merupakan uji korelasi, lebih lanjut data yang dianalisis telah diubah menjadi data ordinal dan data nominal.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa dari 67 responden, tabel 1 menunjukkan bahwa pada usia dewasa di Puskesmas Sei Selincih Kota Palembang mayoritas responden mengalami stres berat sebanyak 25 orang (37,3%). Tabel 2 menunjukkan bahwa

Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif Dalam Mengelolah Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

lebih dari setengah responden memiliki pola makan dengan kategoritidak sehat sebesar 38 orang (56,7%). Tabel 3 menunjukkan hasil pengukuran tekanan darah di Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami hipertensi sebanyak 42 orang (62,7%).

Tabel 1
Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres di Puskesmas Sei Selincah

No	Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Sangat berat	5	7,5
2	Berat	25	37,3
3	Sedang	17	25,4
4	Ringan	11	16,4
5	Normal	9	13,4
Total		67	100,0

Tabel 2
Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan di Puskesmas Sei Selincah

No	Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak sehat	38	56,7
2	Sehat	29	43,3
Total		67	100,0

Tabel 3
Distribusi frekuensi responden berdasarkan hipertensi di Puskesmas Sei Selincah

No	Hipertensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Hipertensi	42	62,7
2	Tidak hipertensi	25	37,3
Total		67	100,0

Hasil uji statistik yang telah dilakukan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan terdapat 4 sel dengannilai ekspektasi < 5 dapat dilihat di lampiran 10. Hal ini tidak memenuhi syarat uji *chi square*, maka peneliti melakukan penggabungan sel⁶. Adapun hasil setelah dilakukan penggabungan sel dapat

dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4
Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang dengan penggabungan sel

Tingkat stres	Kejadian Hipertensi					p-value	
	Hiperten		Tidak hiper		Total		
	n	%	n	%	n		%
Berat – Sangat berat	11	57,9	8	42,1	19	100	0,288
Sedang – Ringan	26	70,3	11	29,7	37	100	
Normal	5	45,5	6	54,5	11	100	

Tabel 4 menunjukkan hasil bahwa pada usia dewasa di Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang dengan tingkat stres sedang dan ringan yang mengalami hipertensi sebanyak 26 orang dari 37 orang (70,3%). Hasil perhitungan statistik dengan penggabungan sel didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang *p-value* 0,288.

Tabel 5
Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang

Pola makan	Kejadian hipertensi					p-value	
	Hipertensi		Tidak hipertensi		Total		
	n	%	n	%	n		%
Tidak sehat	30	78,9%	8	21,1%	38	100%	0,004
Sehat	12	41,4%	17	58,6%	29	100%	

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada usiadewasa di Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang dengan pola makan tidak sehat yang mengalami hipertensisebanyak 30 orang dari 38 orang (78,9%). Hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan *p-value* sebesar 0,004 yang berarti H₁ diterima sehingga diartikan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi.

PEMBAHASAN

Tingkat stres

Hasil analisis kuesioner diperoleh bahwa responden mengalami stres berat sebanyak 25 orang (37,3%) ditandai dengan merasa sulit beristirahat, mudah merasa gelisah, merasa tidak sabar ketika mengantri kemacetan lalu lintas atau menunggu sesuatu di waktu yang mendesak dan sulit untuk menoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan. Matud (2020) menyebutkan bahwa penyebab stres yang mungkin terjadi diakibatkan mengalami masalah dalam perkembangan pada usia dewasa, seperti tujuan hidup yang tidak sesuai harapan, bahan pekerjaan yang terlalu berat, kekaburan identitas diri ideal, dan gagal menempuh jenjang karir⁷.

Pola makan

Hasil dari analisis kuesioner didapatkan lebih dari setengah responden (56,7%) banyak mengonsumsi makanan-makanan yang mengandung natrium dan lemak, seperti ikan asin, hati ayam, dan gorengan. Responden mengonsumsi gorengan dalam sehari lebih dari porsi ideal (4-5 porsi/hari) dengan lemak mencapai 40%. Kadir (2019) menjelaskan secara teori lemak memang diperlukan oleh tubuh sebagai pelindung dan pembangun, tetapi apabila konsumsi dalam jumlah yang berlebihan akan meningkatkan terjadinya plak dalam pembuluh darah sehingga menimbulkan terjadinya hipertensi⁸.

Hasil olah data didapatkan responden mempunyai pola makan tidak sehat karena porsi makanan tidak sesuai dengan rekomendasi DASH yaitu rata-rata lemak 40%, protein 30% dan natrium 2639 mg/hari, meskipun jenis makanan lengkap memenuhi gizi seimbang dan frekuensi makan tiga kali sehari. Kebiasaan makan yang tidak sehat adalah ketika makan banyak makanan goreng, makanan cepat saji, makanan manis, dan minuman ringan tanpa memperhatikan porsi yang tepat setiap hari⁹.

Kejadian hipertensi

Hasil observasi pada tekanan darah responden diperoleh tekanan sistolik mencapai 257

mmHg dan tekanan diastolik mencapai 129 mmHg. Gaya hidup yang tidak sehat berpengaruh terhadap hipertensi seperti kondusif fisik dan mental seseorang. Perubahan gaya hidup dan perilaku yang tidak sehat, seperti tidak berolahraga, merokok, dan kebiasaan yang tidak sehat, adalah beberapa penyebab hipertensi. Faktor-faktor pemicu yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu kurang aktifitas fisik, kebiasaan merokok dan minum kopi, dan pola makan tidak sehat¹⁰.

Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang

Hasil perhitungan statistik dengan penggabungan sel menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang dengan *p-value* 0,288. Hal ini dapat dimungkinkan karena sebagian besar responden memiliki tingkat stres yang masuk ke dalam kategori sedang dan ringan sebanyak 26 orang dari 37 orang (70,3%), sehingga tidak terlalu memberikan tekanan psikis dan tidak berdampak pada timbulnya kejadian hipertensi yang lebih berat.

Peneliti berpendapat bahwa tingkat stres bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi pada responden; ada banyak faktor lain yang dapat menyebabkan hipertensi. Usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, konsumsi garam berlebih, dan alkohol adalah beberapa faktor yang mempengaruhi hipertensi, sehingga satu faktor stres saja tidak cukup untuk menentukan hipertensi¹¹.

Hasil analisis pada tabel 4.4 menunjukkan hasil bahwa terdapat responden dengan tingkat stres berat dan sangat berat yang mengalami hipertensi sebanyak 11 orang dari 19 orang (57,9%). Hal ini menunjukkan bahwa stres tinggi memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan penyakit, termasuk hipertensi, yang meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, diperlukan manajemen stres yang baik atau pengelolaan stres. Cara terbaik

Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif Dalam Mengelolah Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

untuk mengurangi stres adalah dengan mengambil tindakan yang mengurangi stres, seperti berolahraga, bersenang-senang, berbicara dengan orang lain, atau berolahraga. Ini selalu meningkatkan emosi positif dan meningkatkan iman dan ibadah¹².

Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-square* sehingga didapatkan *p-value* sebesar 0,004. Jika $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga diartikan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Molibagu Kabupaten Bolaang Mangondow Selatan menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi¹³.

Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi lemak dalam porsi besar dan sering mengonsumsi natrium yang berlebihan. Makanan dengan natrium dan lemak yang berlebihan menyebabkan aliran darah terhambat dikarenakan menumpuknya lemak di dalam tubuh¹⁴.

Hasil dari pengisian kuesioner diketahui bahwa lebih dari setengah responden (56,7%) mempunyai tingkat konsumsi makanan mengandung tinggi natrium dan lemak, dimana hasil yang didapat berdasarkan *food record* dari aplikasi nutrisurvey menunjukkan natrium yang dikonsumsi mencapai 2639 mg/hari (sekitar 1 sdm) dan lemak tertinggi 55%. Hal ini tidak sesuai dengan porsi yang direkomendasikan menurut DASH yaitu sodium 2300 mg/hari (sekitar ½ sdt) dan lemak dalam rentang 20%-30%.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di

Puskesmas Sei Selincah kota Palembang dan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Sei Selincah kota Palembang

SARAN

Bagi masyarakat untuk mengubah gaya hidup sehat dan memperhatikan pola makan sehingga kejadian hipertensi bisa diminimalisir dan bagi Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang untuk melakukan kegiatan rutin dalam mempromosikan tentang hipertensi, stres, dan pola makan dengan memperhatikan kesehatan psikologis individu, jenis makanan, porsi makanan, dan frekuensi makanan sebagai preventif dalam terjadinya hipertensi.

REFERENSI

1. Dinas Kesehatan Prov Sumatera Selatan. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*, 251.
2. Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 1(2), 75-82.
3. Pebriyani, U., Triswanti, N., Prawira, W. F., & Pramesti, W. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung Relationship Between Stress Level And The Event Of Hypertension At Productive Age At Kedaton Public Health Center, Bandar Lampung. *Medula*, 12(2), 261-267.
4. Sistikawati, H. I., Fuadah, I. W., Salsabila, N. A., Azzahra, A. F., Aesyah, A., Insyira, I., Adhitama, P. F., Anggraini, R. K., & Nandini, N. (2021). Literature Review: Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 57-62.

Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif Dalam Mengelolah Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

<https://doi.org/10.14710/mkmi.2.0.1.57-62>

5. Widiyanto, A. A., Romdhoni, M. F., Karita, D., & Purbowati, M. R. (2018). Hubungan pola makan dan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pralansia dan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *MAGNA MEDIKA: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(5), 58-67.
6. Dahlan. (2016). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan (Edisi ke-5)*. Jakarta: Salemba Medika
7. Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis. *Journal of clinical medicine*, 9(9), 2859. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
8. Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60
9. Beretta, V. S., Tebar, W. R., Scarabottolo, C. C., Delfino, L. D., Saraiva, B. T. C., Santos, A. B., Antunes, E. P., Leoci, I. C., Ferrari, G., & Christofaro, D. G. D. (2023). Association between Diet and Adiposity in Adults: Influence of Sedentary Behavior Patterns. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(8), 1157
10. Cumayunaro, A., & Dephinto, Y. (2019). Gaya Hidup (Life Style) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa (26-45 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 2(1), 163-169.
11. Rahmadhani, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52-62
12. Kurniawan, R. A. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tekanan Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) di RSUD Karsa Husada Kota Baru. *Skripsi*
13. Hamzah B., Akbar, H., Langingi, A.R.C., & Hamzah, S.R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health and Science*, 5(1), 194-201
14. Sya'id, A., & Tursina, H. M. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa pertengahan (middle age). *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(1), 167-174