

**PENGETAHUAN DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG TERHADAP  
KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA SUGIHARJO  
KECAMATAN BATANG KUIS**

*Knowledge, Nutrition Behavior Conduct Toward  
Incidence of Hypertension In Sugiharjo  
Village Batang Kuis Sub-District*

**RAINI PANJAITAN<sup>1</sup>, SIDI MASTIUR<sup>2</sup>, WIRA MARIA GINTING<sup>3</sup>, DIAN  
NOVITA<sup>4</sup>, JELITA MANURUNG<sup>5</sup>, MINCU MANALU<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM  
JL. SUDIRMAN, PETAPAHAN. NO. 38, KEC. LUBUK PAKAM,  
KAB. DELI SERDANG.

<sup>6</sup>POLTEKKES KEMEKES MEDAN  
JL. JAMIN GINTING NO.13,5, LAU CIH, KEC. MEDAN TUNTUNGAN, KOTA  
MEDAN, SUMATERA UTARA  
e-mail : [raini0938p@gmail.com](mailto:raini0938p@gmail.com)

**Abstrak**

Hipertensi identik dengan kenaikan tekanan darah sistolik dan diastolik yang mengakibatkan gangguan pada pembuluh darah, sehingga suplai oksigen dan zat gizi pada darah terhambat ke seluruh tubuh. tujuan untuk mengetahui pengetahuan dan perilaku gizi seimbang terhadap kejadian hipertensi di Desa Sugiharjo, Kecamatan Batang Kuis. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei analitik dengan desain cross sectional. Adapun populasi yang digunakan adalah masyarakat penderita hipertensi yang berusia 30-60 tahun. Skrining dilakukan pada 135 responden dengan mengisi lembar observasi, mengukur tekanan darah, sehingga diperoleh 35 subjek hipertensi. Hasil karakteristik responden diperoleh jenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (62,9%), kategori umur terdiri dari 30-50 tahun sebanyak 18 orang (51,4%), mayoritas responden lulusan SD sebanyak 17 orang (48,6%), kategori pre hipertensi sebanyak 19 orang (54,3%), tingkat pengetahuan dengan kategori kurang 13 orang (37,1%), karakteristik perilaku gizi seimbang mayoritas masih kurang yaitu sebanyak 28 orang (80,0%) dan analisis perilaku gizi seimbang dengan kejadian hipertensi kategori baik dari 7 orang responden pre hipertensi sebanyak 19 orang (57,1%) nilai p-value 0,048. Terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dengan kejadian hipertensi di desa Sugiharjo.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Perilaku Gizi Seimbang, Hipertensi

**Abstract**

*Hypertension is synonymous with an increase in systolic and diastolic blood pressure which results in disturbances in the blood vessels, so that the supply of oxygen and nutrients in the blood is hampered throughout the body. the aim is to determine knowledge and behavior of balanced nutrition on the incidence of hypertension in Sugiharjo Village, Batang Kuis district. In this study, the type of analytic survey research was used with a cross-sectional*

*design. The population used is people with hypertension aged 30-60 years. Screening was carried out on 135 respondents by filling in the observation sheet, measuring blood pressure, so that 35 subjects with hypertension were obtained. The results of the characteristics of the respondents obtained female sex as many as 22 people (62.9%), the age category consisted of 30-50 years as many as 18 people (51.4%), the majority of respondents graduated from elementary school as many as 17 people (48.6%), the category pre-hypertension as many as 19 people (54.3%), the level of knowledge with less category 13 people (37.1%), the characteristics of the behavior of the majority of balanced nutrition is still lacking, namely as many as 28 people (80.0%) and analysis of balanced nutrition behavior with events hypertension good category of 7 respondents pre hypertension as many as 19 people (57.1%) p-value 0.048. There is a relationship between knowledge and behavior of balanced nutrition with the incidence of hypertension in Sugiharjo.*

**Keywords:** Knowledge, Balanced Nutrition Behavior, Hypertension.

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang dijuluki *the silent killer*, karena penyebab kematian bahkan kematian mendadak yang tersembunyi dan memiliki prevalensi yang tinggi dari masa ke masa. Hipertensi identik dengan kenaikan tekanan darah sistolik dan diastolik yang mengakibatkan gangguan pada pembuluh darah, sehingga suplai oksigen dan zat gizi pada darah terhambat ke seluruh tubuh.

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2015, bahwa sebanyak 1,13 miliar orang terdiagnosa hipertensi, dan diperkirakan hingga tahun 2025 jumlah penderita hipertensi di dunia bisa mencapai 1,5 miliar orang. Prevalensi hipertensi di Indonesia setiap tahunnya meningkat. Menurut Riskesdas tahun 2018, jumlah penderita hipertensi mencapai 34,1%. Penderita hipertensi di Sumatera Utara pada tahun 2019 sebanyak 31,97%, sedangkan data penderita hipertensi di Kabupaten Deli Serdang sebanyak 81,41% dengan estimasi usia penderita hipertensi berusia di atas 15 tahun (Dinas

Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2019).

Menurut Kemenkes (2019), bahwa faktor risiko hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu yang pertama risiko yang tidak dapat dimodifikasi antara lain umur, jenis kelamin dan riwayat keluarga (genetik). Kedua faktor risiko yang dapat dimodifikasi antara lain: kegemukan, merokok, kurang aktifitas fisik, psikososial, stress, konsumsi alkohol berlebih, konsumsi garam berlebih dan diet tinggi lemak. Untuk mengatasi permasalahan faktor risiko hipertensi dengan peningkatan pengetahuan dan memperbaiki perilaku gizi seimbang sebagai penatalaksana secara non farmakologis.

Perilaku makan sangat penting dalam mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kualitas, kuantitas dan jenis makanan minuman yang dikonsumsi yang akan mempengaruhi Kesehatan. Gizi seimbang dapat dilihat dari pemilihan menu diet sehari-hari yang mengandung zat gizi, beragam, variative dan proporsional. Pada penderita hipertensi perlu diperhatikan diet rendah garam namun tidak

menyampingkan zat gizi lain. Dalam penerapan gizi seimbang perlu pengetahuan tentang gizi. Menurut Panjaitan dkk (2022) mayoritas penanganan hipertensi di Desa Sugiharjo masih melakukan terapi secara farmakologi dan masih kurangnya pengetahuan tentang diet yang sesuai dengan hipertensi.

Berdasarkan uraian di atas sehingga dilakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan dan perilaku gizi seimbang terhadap kejadian hipertensi di Desa Sugiharjo, Kecamatan Batang Kuis.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di Desa Sugiharjo Kecamatan Batang Kuis dan Kabupaten Deli Serdang. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei analitik dengan desain *cross sectional*. Adapun populasi yang digunakan adalah masyarakat penderita hipertensi yang berusia 30-60 tahun. Skrining dilakukan pada 135 responden dengan mengisi lembar observasi, mengukur tekanan darah, sehingga diperoleh 35 subjek hipertensi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan dengan kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan perilaku gizi seimbang. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan dan telah mendapatkan uji etik dengan nomor 010.D/KEP-MLP/I 2023 dari Komisi Etik Penelitian Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam. Analisis data hasil penelitian diuji dengan statistic *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $p < 0,05$ ).

## 3. HASIL PENELITIAN

Karakteristik deskriptif responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur dan Pendidikan

Karakteristik	N	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	13	37,1
Perempuan	22	62,9
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100,0</b>
<b>Umur</b>		
30-50 tahun	18	51,4
51-60 tahun	17	48,6
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100,0</b>
<b>Pendidikan</b>		
SD	17	48,6
SMP	10	28,6
SMA	8	22,9
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100,0</b>
<b>Kejadian Hipertensi</b>		
Pre Hipertensi	19	54,3
Hipertensi 1	11	31,4
Hipertensi 2	5	14,3
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 1. diperoleh karakteristik responden dari 35 responden kategori jenis kelamin dibagi menjadi dua yaitu laki-laki sebanyak 13 orang (37,1%) dan perempuan sebanyak 22 orang (62,9%). Kategori umur terdiri dari 30-50 tahun sebanyak 18 orang (51,4%) dan umur 51-60 tahun sebanyak 17 orang (48,6%). Sebagian besar responden merupakan lulusan SD yaitu sebanyak 17 orang (48,6%), responden dengan pendidikan SMP sebanyak 10 orang (28,6%) dan Tamatan SMA sebanyak 8 orang (22,9%).

Pada Tabel 1. Juga menunjukkan karakteristik kejadian

hipertensi responden. Berdasarkan Tabel 1. di atas dapat dilihat bahwa dari 35 responden yang menjadi subjek penelitian didapatkan hasil tekanan darah kategori pre hipertensi sebanyak 19 orang (54,3%), hipertensi 1 sebanyak 11 orang (31,4%) dan hipertensi 2 sebanyak 5 oarang (14,3%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	N	%
Baik	12	34,3
Cukup	10	28,6
Kurang	13	37,1
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 2. di atas dapat dilihat karakteristik pengetahuan responden yang dibagi menjadi 3 kategori yaitu kategori baik sebanyak 12 orang (34,3%), pengetahuan cukup sebanyak 10 orang (28,6%) sedangkan pengetahuan kurang 13 orang (37,1%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Perilaku Gizi Seimbang

Perilaku Gizi Seimbang	N	%
Baik	7	20,0
Kurang	28	80,0
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 3. di atas dapat bahwa dari 35 responden bahwa karakteristik perilaku gizi seimbang mayoritas masih kurang yaitu sebanyak 28 orang (80,0%), sedangkan kategori baik sebanyak 7 orang (20,0%).

Berdasarkan hasil analisis bivariat perilaku gizi seimbang dengan kejadian hipertensi sebagai berikut perilaku gizi seimbang, kategori baik dari 7 orang responden pre hipertensi sebanyak 19 orang (57,1%), Hipertensi

1 sebanyak 1 orang (14,3%), Hipertensi 2 sebanyak 2 orang (28,6%), pada kategori kurang sebanyak 28 orang Pre Hipertensi sebanyak 15 orang (53,6%) , Hipertensi 1 sebanyak 10 orang (35,7%), Hiperetensi 2 sebanyak 3 orang (10,7%). Sedangkan Kejadian Hipertensi yang di kategorikan pre hipertensi sebanyak 19 orang (%), Hipertensi 1 sebanyak 11 orang (%), Hipertensi 2 sebanyak 5 orang (%). Hasil uji statistik (uji *cross sectional*) dengan menggunakan uji *chi-square test* dengan tingkat kepercayaan 95% pada df 2, diperoleh nilai p-value 0,048 yang berarti lebih kecil dari (0.05).

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 35 responden mayoritas penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan sebesar 62,9% dibandingkan laki-laki 37,1%. Menurut Aristoteles (2019) bahwa adanya hubungan antar jenis kelamin terhadap terjadi hipertensi. Laki-laki akan mengalami tanda-tanda menderit hipertensi pada saat usia diakhir 30 tahun, sedangkan perempuan akan mengalami hipertensi ketika masa menopause, akibat menurunnya hormon estrogen. Tekanan darah sistolik perempuan akan meningkat sesuai usia.

Berdasarkan hasil observasi dari 35 responden bahwa kategori umur 30-50 tahun sebanyak 51,4% dan tidak jauh beda dengan kategori umur 51-60 tahun sebanyak 48,6%. Responden dengan kategori umur 30-50 merupakan usia produktif. Menurut Astuti dkk (2021), bahwa usia merupakan faktor risiko prevelensi hipertensi. Pada kelompok usia 35-44 pada umumnya sudah mengalami prehipertensi sedangkan Hipertensi pada umumnya terjadi pada usia 45-54 tahun. Hal ini disebabkan semakin tua

terjadinya penurunan elastisitas dinding pembuluh darah, sehingga terjadi penahanan pembuluh darah kapiler yang mencetus naiknya tekanan darah (Singh dkk, 2017).

Berdasarkan Tabel 1. sebagian besar responden merupakan lulusan SD (48,6%) dan dikelompokkan dalam kategori pendidikan rendah. Sedangkan pada Tabel 2. Menunjukkan karakteristik pengetahuan responden dikategorikan kurang 37,1%. Hasil ini menunjukkan ada korelasi bahwa pendidikan yang rendah dan pengetahuan yang kurang berhubungan dengan kejadian hipertensi. Hal ini juga didukung dari distribusi jawaban bahwa responden belum pernah mendengar isi piringku dan tumpeng gizi seimbang Menurut Maudina (2019), bahwa pendidikan rendah berhubungan dengan kejadian hipertensi, semakin rendah pendidikan seseorang akan memiliki peluang 2,188 kali mengalami hipertensi. Pendidikan rendah akan memiliki pengetahuan yang rendah sehingga menimbulkan perilaku dan pola hidup yang kurang terhadap pencegahan hipertensi (Anggara dan Prayitno, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80,0% responden penderita hipertensi memiliki perilaku kurang. Pada analisis bivariat perilaku gizi seimbang kategori kurang sebanyak 28 orang dan yang menderita pre hipertensi sebanyak 15 orang (53,6%) (p-value 0,048). Hal ini menunjukkan adanya hubungan perilaku gizi seimbang terhadap kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian bahwa responden penderita hipertensi masih kurang menerapkan makanan yang beragam, makanan yang bergizi, dan pemilihan makanan yang tepat untuk dikonsumsi.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik jenis kelamin, umur, pendidikan dan perilaku gizi seimbang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Desa Sugiharjo, Kecamatan Batang Kuis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, FH., & Prayitno, N. (2012). FAKTOR-FAKTOR YANG BERTINGKAT DENGAN KEJADIAN TEKANAN DARAH DI PUSKESMAS TELAGA MURNI, CIKARANG BARAT. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN* 20-25.
- Aristoteles. (2019). KORELASI UMUR DAN JENIS KELAMIN DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI DI EMERGENCY CENTER UNIT RUMAH SAKIT ISLAM SITI KHADIJAH PELEMBANG 2017. *INDONESIA JURNAL PERAWAT* 3(1), 9-16.
- Astuti, WV., Tasman., Amri, FL. (2021). PREVELENSI DAN ANALISIS FAKTOR RISIKO HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NANGGALO PADANG. *BERKALA ILMIAH MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN INDONESIA* 9(1), 1-9.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019*. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Faktor Risiko Hipertensi: Kendalikan Tekanan Darah dengan CERDIK*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Maulidina, F., Harmani, N., Suraya, I. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG BERTINGKAT DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JATI LUHUR BEKASI TAHUN 2018. *ARKESMAS* 4(1), 149-155.

- Panjaitan, R., Manurung, J., Oktavariny, R., Rambey, H. (2022). PENYULUHAN KESEHATAN DIET HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SUGIHARJO KECAMATAN BATANG KUIS KABUPATEN DELI SERDANG. *JURNAL PENGADIAN KEPADA MASYARAKAT* 2(2), 229-233.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- Singh, S., R. Shankar., and G., P., Singh. (2017). *PREVALENCE AND ASSOCIATED RISK FACTORS OF HYPERTENSION: A CROSS-SECTIONAL STUDY IN URBAN VARANASI*. J. HYPERTENS.