



Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Ngadirejo Temanggung Jawa Tengah 2025

^{1*}Hodiri Adi Putra

¹ STIKES Surya Global Yogyakarta, Jl. Ahmad Yani, Wirokerten, Banguntapan, Yogyakarta 5064033

*e-mail korespondensi: hodiriadiputra12@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Keywords:</i> Lifestyle, Diet, Hypertension</p>	<p><i>The achievement of hypertension case discovery in Ngadirejo Village in 2024 was 784. Based on information from the Head of Non-Communicable Disease Coordinator and the Head of Nutrition Coordinator of Ngadirejo Health Center, the main problems faced are poor diet and lifestyle. Objective: To determine the relationship between lifestyle and diet with the incidence of hypertension in Ngadirejo Village. Method: Quantitative research with a Case Control Survey approach. The study was conducted in Ngadirejo Village with a population of 26 people. The sampling technique used the Total sampling technique. The sample in the study amounted to 26 cases and 26 controls with a total of 52 respondents. This research instrument used a questionnaire and the results of the study were analyzed using the Chi Square test. Results: The results of the study were obtained in the lifestyle variable, there was a significant relationship between lifestyle and the incidence of hypertension with a p-value (0.013). And in the diet variable, there was a significant relationship between diet and the incidence of hypertension with a p-value (0.030). Conclusion: There is a relationship between lifestyle and diet with the incidence of hypertension in Ngadirejo Village, Ngadirejo District, Temanggung Regency, Central Java.</i></p>
Info Artikel	Abstrak
<p>Kata Kunci: Gaya Hidup, Pola Makan, Hipertensi</p>	<p><i>Capaian penemuan kasus hipertensi di Desa Ngadirejo di tahun 2024 ini sebanyak 784. Berdasarkan informasi dari Kepala Koordinator Penyakit Tidak Menular dan Kepala Koordinator Gizi Puskesmas Ngadirejo secara garis besar masalah yang dihadapi yaitu pola makan dan gaya hidup yang kurang baik. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Ngadirejo. Metode penelitian yaitu kuantitatif dengan metode pendekatan Survei Case controll. Penelitian dilakukan di Desa Ngadirejo dengan populasi 26 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Total sampling. Sampel pada penelitian berjumlah 26 kasus dan 26 kontrol total 52 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner dan hasil penelitian dianalisis dengan uji Chi Square. Hasil penelitian didapatkan pada variabel gaya hidup, terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup terhadap kejadian hipertensi dengan nilai nilai p-value (0.013). Dan pada variabel pola makan, terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian hipertensi dengan nilai p-value (0.030). Kesimpulan: Terdapat hubungan antara gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Ngadirejo, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah.</i></p>



1. PENDAHULUAN

Menurut data yang ada, secara global 22% penduduk dunia menderita hipertensi (Kemenkes, 2019). Di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah menyumbang dua pertiga dari kasus hipertensi. Pada tahun 2015 sekitar 1,13 miliar orang di dunia hidup dengan hipertensi, artinya satu dari empat pria dan satu dari lima wanita di seluruh dunia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di setiap tahun akan terus meningkat. Diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang hidup dengan hipertensi pada tahun 2025, dan 9,4 juta di antaranya akan meninggal karena hipertensi dan komplikasi lainnya (WHO, 2021). Hipertensi menjadi penyebab utama kematian di Amerika Serikat pada tahun 2019 dengan jumlah lebih dari setengah juta orang.

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran menurut usia ≥ 18 tahun di setiap tahunnya cenderung meningkat. Menurut data Riskesdas tahun 2013 penduduk Indonesia yang mengalami hipertensi sebesar 25,8% yang kemudian meningkat pada tahun 2018 sebesar 34,11% dari keseluruhan penduduk dewasa. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, terdapat 4 provinsi yang memiliki prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun yaitu Kalimantan Selatan (44,13%), Jawa Barat (39,60%), Kalimantan Timur (39,30%), dan Jawa Tengah (37,57%). Jawa Tengah sendiri berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk menurut usia ≥ 18 tahun yaitu menempati posisi tertinggi keempat dengan prevalensi rata-rata penderita hipertensi melebihi prevalensi hipertensi di Indonesia (Riskesdas, 2018).

Menurut Profil Kesehatan Jawa Tengah, berdasarkan hasil rekapitulasi data kasus baru Penyakit Tidak Menular (PTM), jumlah kasus baru PTM yang dilaporkan secara keseluruhan pada tahun 2021 adalah 4.262.517 kasus. Penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 76,5 persen, sedangkan urutan kedua terbanyak adalah Diabetes Mellitus sebesar 10,7 persen. Dua penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian PTM di Jawa Tengah. Jika Hipertensi dan Diabetes Mellitus tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan PTM lanjutan seperti Jantung, Stroke, Gagal Ginjal, dan sebagainya. Pengendalian PTM dapat dilakukan dengan intervensi yang tepat pada setiap sasaran/ kelompok populasi tertentu sehingga peningkatan kasus baru PTM dapat ditekan.

Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Temanggung, penyakit hipertensi masih menempati posisi pertama dari seluruh PTM yang dilaporkan. Penderita hipertensi selalu meningkat setiap tahunnya yaitu pada tahun 2020 ada 43.629, pada tahun 2021 sejumlah 66.107 dan tahun 2022 terdapat 177.289 orang menderita hipertensi (Data Dinkes Kabupaten Temanggung 2022). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Berdasarkan data pencapaian dan analisa PTM hipertensi yang diperoleh dari Puskesmas Ngadirejo pada tahun 2023 ditemukan sebanyak 6325 kasus.

Menurut data hipertensi yang diperoleh dari Puskesmas Ngadirejo, jika dilihat dari angka capaian penemuan kasus hipertensi di Desa Ngadirejo di tahun 2024 ini sebanyak 784 kasus hipertensi. Desa Ngadirejo merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Ngadirejo. Berdasarkan informasi dari Kepala Koordinator PTM dan Kepala Koordinator Gizi Puskesmas Ngadirejo secara garis besar masalah yang dihadapi yaitu pola makan dan gaya hidup yang kurang baik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 29 September 2024 di Puskesmas Ngadirejo. Wawancara dilakukan dengan menemui Kepala Koordinator PTM dan Kepala Koordinator Gizi Puskesmas Ngadirejo didapat data bahwa di Desa Ngadirejo yang terkena hipertensi terbaru pada bulan Agustus ini sebanyak 132 orang, dari data tersebut terdapat banyak masyarakat yang mengalami kejadian hipertensi dengan pengaruh terbanyak kejadian hipertensi tersebut disebabkan oleh gaya hidup dan pola makan yang kurang baik, seperti kurangnya melakukan aktivitas fisik dan mengkonsumsi garam dan lemak berlebih. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Ngadirejo, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah.

2. KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

Hipertensi merupakan penyakit yang sering kita jumpai di masyarakat sekitar dan penyakit ini sangat beresiko karena bisa menyebabkan komplikasi bagi penderitanya. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Erdwin Wicaksana et al., 2019).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu (Anisah, 2018).

Gaya hidup adalah pola perilaku sehari-hari yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang. Gaya hidup juga dapat diartikan sebagai cara hidup yang diekspresikan melalui aktivitas. Gaya hidup yang kurang sehat seperti pola makan (konsumsi garam), kurangnya aktivitas fisik, dan merokok.

Penyakit Tidak Menular (PTM) disebabkan oleh gaya hidup seseorang seperti pola makan (konsumsi garam), aktivitas fisik, dan merokok yang menimbulkan terjadinya penyakit hipertensi (Burhan, 2020).

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

- a. Ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Desa Ngadirejo Temanggung Jawa Tengah.
- b. Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Ngadirejo Temanggung Jawa Tengah.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian survei analitik. Penelitian survei analitik analisis korelasi dapat diketahui seberapa jauh kontribusi faktor risiko tertentu terhadap adanya suatu kejadian tertentu (efek) dengan

pendekatan *case control*. Adalah suatu penelitian (survei) analitik yang menyangkut bagaimana faktor resiko dipelajari dengan menggunakan pendekatan *retrospective*. Populasi sebanyak 26 orang, Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non random sampling (non probability)*, metode pengambilan sampel dilakukan dengan metode *total sampling* yaitu pengambilan sampel dimana seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiono 2019). Sampel pada penelitian ini dengan membandingkan 1:1 yaitu 26 kelompok kasus hipertensi (*case*) dan 26 kelompok normal (*control*) Jadi sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini sebanyak 52 responden.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Karakteristik dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi beberapa hal yaitu: Umur, Tingkat Pendidikan, dan Pekerjaan. Adapun gambaran distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

- 1) Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1
 Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur (Tahun)	Presentase			
	Hipertensi		Tidak Hipertensi	
	N	%	N	%
50- 59	6	23,08	3	11,54
60- 69	12	46,15	20	76,92
>70	8	30,77	3	11,54
Total	26	100%	26	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diatas yang dilakukan pada 52 responden didapatkan bahwa untuk responden yang mengalami hipertensi berumur antara 50-59 tahun sebanyak 6 orang (23,08 %) sedangkan yang tidak hipertensi sebanyak 3 orang (11,54%), kemudian untuk responden yang mengalami hipertensi umur 60-69 tahun sebanyak 12 orang (46,15 %) sedangkan yang tidak hipertensi sebanyak 20 orang (76,92 %), kemudian untuk responden yang mengalami hipertensi umur > 70 tahun sebanyak 8 orang(30,77%), sedangkan yang tidak hipertensi sebanyak 3 orang (11,54 %).

2) Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 2
 Karakteristik responden berdasarkan umur

Pendidikan	Presentase			
	Hipertensi		Tidak Hipertensi	
	N	%	N	%
SD	15	57,69	16	61,54
SMP	5	19,23	5	19,23
SMA	4	15,38	0	0
DIPLOMA	1	3,85	0	0
S1	1	3,85	5	19,23
Total	26	100	26	100

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tabel 2 diatas dari jumlah 52 responden didapatkan hasil responden yang berpendidikan S1 responden hipertensi sebanyak 1 orang (3,85%), sedangkan untuk yang tidak hipertensi sebanyak 5 orang (19,23 %), kemudian responden hipertensi yang berpendidikan diploma sebanyak 1 orang (3,85 %), sedangkan untuk yang tidak hipertensi 0 orang (0 %), kemudian responden hipertensi yang berpendidikan SMA sebanyak 4 orang (15,38 %), sedangkan untuk yang tidak hipertensi 0 orang (0%), kemudian responden hipertensi yang berpendidikan SMP sebanyak 5 orang (19,23 %), sedangkan untuk yang tidak hipertensi sebanyak 5 orang (19,23 %). Responden hipertensi yang berpendidikan SD sebanyak 15 orang (57,69 %), sedangkan untuk yang tidak hipertensi sebanyak 16 orang (61,54 %).

3) Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 3
 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Presentase			
	Hipertensi		Tidak Hipertensi	
	N	%	N	%
Swasta	2	7,69	1	3,85
Pedagang	3	11,54	4	15,38
TidakBekerja	3	11,54	4	15,38
IRT	8	30,77	5	19,23
Buruh	0	0	3	11,54
Pensiunan	3	11,54	3	11,54
Petani	7	26,92	6	23,08
Total	26	100	26	100

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tabel 3 diatas dari jumlah 52 responden didapatkan hasil responden yang memiliki pekerjaan swasta responden hipertensi sebanyak 2 orang (7,69 %), sedangkan untuk yang tidak hipertensi sebanyak 1 orang (3,84

%), kemudian responden hipertensi yang memiliki pekerjaan sebagai pedagang sebanyak 3 orang (11,54 %), sedangkan untuk yang tidak hipertensi sebanyak 4 orang (15,38%), kemudian responden hipertensi yang tidak bekerja sebanyak 3 orang (11,54 %), sedangkan untuk yang tidak hipertensi sebanyak 3 orang (11,54 %), kemudian responden hipertensi yang sebagai IRT sebanyak 8 orang (30,77 %), sedangkan untuk yang tidak hipertensi sebanyak 6 orang, (23,08 %), kemudian responden hipertensi yang pekerjaannya sebagai buruh sebanyak 0 orang (0 %), sedangkan untuk yang tidak hipertensi sebanyak 3 orang (11,54 %), kemudian responden hipertensi sebagai pensiunan sebanyak 3 orang (11,54 %), sedangkan untuk yang tidakhipertensisebanyak3orang (11,54%), kemudian responden hipertensi yang memiliki pekerjaan sebagai petani sebanyak 7 orang (26,92 %), sedangkan untuk yang tidak hipertensi sebanyak 6 orang (23,08 %).

4) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4
 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Jenis Kelamin	Presentase			
	Hipertensi		Tidak Hipertensi	
	N	%	N	%
Laki-laki	7	26,92	6	23,08
Perempuan	19	73,08	20	76,92
Total	26	100	26	100

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tabel 4 diatas dari jumlah 52 responden, didapatkan hasil responden dengan jenis kelamin laki - laki responden yang hipertensi sebanyak 7 orang (26,92 %), sedangkan responden yang tidak hipertensi sebanyak 6 orang (23,08 %), kemudian responden yang hipertensi dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (73,08 %),sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan yang tidak hipertensi sebanyak 20 orang (76,92 %)

b. Analisis Univariat

Tabel 5
 Distribusi Frekuensi berdasarkan gaya hidup

Gaya Hidup	Frekuensi				Total %
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		
	N	%	N	%	
Baik	11	21,2%	21	40,4%	61,6%
Cukup	13	25,0%	5	9,6%	34,6%
Kurang	2	3,8%	0	0%	3,8%
Total	26	50%	26	50%	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas dari penelitian menggunakan kuesioner gaya hidup di Desa Ngadirejo Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung Jawa Tengah tahun 2024.

Dapat diketahui dari 52 responden hipertensi tingkat gaya hidup pada kategori baik sebanyak 11 responden dengan presentase 21.2 %, sedangkan responden tidak hipertensi sebanyak 21 responden dengan presentase 40.4 %, kemudian jumlah responden hipertensi dengan gaya hidup cukup sebanyak 13 responden dengan presentase 25.0 %, sedangkan responden tidak hipertensi sebanyak 5 responden dengan presentase 9,6 %, diikuti dengan jumlah responden hipertensi dengan gaya hidup kurang sebanyak 2 responden dengan presentase 3,8 %, dan responden tidak hipertensi 0 responden dengan presentase 0 %.

Tabel 6
 Distribusi Frekuensi berdasarkan pola makan

Pola Makan	Frekuensi				Total
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		
	N	%	N	%	
Baik	0	0%	6	11,5%	11,5%
Cukup	15	28,8%	13	25,0%	53,8%
Kurang	11	21,2%	7	13,5%	34,7%
Total	26	50%	26	50%	100%

Berdasarkan table 6 diatas dari penelitian menggunakan kuesioner pola makan di Desa Ngadirejo Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung Jawa Tengah. Dapat diketahui dari 52 responden hipertensi tingkat pola makan pada kategori baik sebanyak 0 responden dengan presentase 0 %, sedangkan responden tidak hipertensi sebanyak 6 responden dengan presentase 11,5 %, kemudian jumlah responden hipertensi dengan pola makan cukup sebanyak 15 responden dengan presentase 28,8 %, sedangkan responden tidak hipertensi sebanyak 13 responden dengan presentase 25,0 %, diikuti dengan jumlah responden hipertensi dengan pola makan kurang sebanyak 11 responden dengan presentase 21,2 %, sedangkan responden tidak hipertensi sebanyak 7 responden dengan presentase 13,5 %.

Tabel 7
 Distribusi Frekuensi berdasarkan kejadian hipertensi

Kejadian Hipertensi	N	%
TidakHipertensi	26	50.0%
Hipertensi	26	50.0%
Total	52	100.0%

Berdasarkan table 7 diatas dari penelitian menggunakan kuesioner dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat Desa Ngadirejo yang melakukan *control* atau pemeriksaan di Puskesmas Ngadirejo, Temanggung, Jawa Tengah. Dapat diketahui dari 52 responden tingkat tensi pada kategori tidak hipertensi sebanyak 26 responden dengan presentase 50.0 %, kemudian responden tingkat tensi pada kategori tidak hipertensi sebanyak 26 responden dengan presentase 50.0 %.

c. Analisis Bivariat

Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Desa Ngadirejo Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung Jawa Tengah Tahun 2024.

Dalam penelitian ini untuk menganalisis ada tidaknya hubungan antara setiap variabel independen dengan variabel dependen. Uji yang digunakan adalah *Chi Square*. Data yang didapatkan setelah di uji menggunakan program SPSS16.0 adalah sebagai berikut:

Tabel 8
 Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi		Total
	Hipertensi	Tidak Hipertensi	
Kurang	2 (3,8%)	0 (0%)	2 (3,8%)
Cukup	13 (25,0%)	5 (9,6%)	18 (34,6%)
Baik	11 (21,2%)	21 (40,4%)	32 (61,6%)
Total	26 (50%)	26 (50%)	52 (100.0%)

Berdasarkan tabel 8 diatas dapat kita ketahui bahwa hasil tabulasi silang (*crosstab*) gaya hidup terhadap kejadian hipertensi, masyarakat yang memiliki gaya hidup kurang baik dan mengalami hipertensi sebanyak 2 orang (38%), kemudian masyarakat yang memiliki gaya hidup kurang baik dan tidak mengalami hipertensi (normal) sebanyak 0 orang atau 0 %, jumlah total adalah sebanyak 2 responden dengan presentase 3,8% dari total jumlah keseluruhan 52 responden. Lalu untuk responden yang memiliki gaya hidup cukup baik dan mengalami hipertensi sebanyak 13 orang atau 25,0 % kemudian masyarakat yang memiliki gaya hidup cukup baik dan tidak mengalami hipertensi (normal) sebanyak 5 orang atau 9,6 %, jumlah total adalah sebanyak 18 responden dengan presentase 34,6 % dari total jumlah keseluruhan 52 responden.

Sedangkan untuk responden yang memiliki gaya hidup baik dan mengalami hipertensi sebanyak 11 orang atau 21,2 % kemudian masyarakat yang memiliki gaya hidup baik dan tidak mengalami hipertensi (normal) sebanyak 21 orang atau 40,4 %, jumlah total adalah sebanyak 32 responden dengan presentase 61,6 % dari total jumlah keseluruhan 52 responden.

Tabel 9

Hasil Analisis *Chi Square* Hubungan Gaya Hidup dengan kejadian hipertensi

Chi-Square Tests			
	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.681 ^a	2	.013
Likelihood Ratio	9.634	2	.008
Linear-by-Linear Association	8.461	1	.004
Nof Valid Cases	52		
a. 2 cells (33,3%) have expected countless than 5. The minimum expected count is 1.00.			

Berdasarkan tabel 9 di atas didapat nilai P value $0.013 < \alpha (0.05)$ dan value $8.681 >$ dari nilai table *chi square* dengan df 2 taraf signifikan 0.05, sehingga dapat di tarik kesimpulan H0 di tolak dan Ha diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Desa Ngadirejo Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung Jawa Tengah.

Tabel 10

Hubungan Pola Makan dengan kejadian hipertensi

Pola Makan	Kejadian Hipertensi		Total
	Hipertensi	Tidak Hipertensi	
Kurang	11 (21,2%)	7 (13,5%)	18 (34,7%)
Cukup	15 (28,8%)	13 (25,0%)	28 (53,8%)
Baik	0 (0%)	6 (11,5%)	6 (11,5%)
Total	26 (50%)	26 (50%)	52 (100.0%)

Berdasarkan tabel 10 diatas dapat diketahui bahwa hasil tabulasi silang (*crosstab*) pola makan terhadap kejadian hipertensi, masyarakat yang memiliki pola makan kurang baik dan mengalami hipertensi sebanyak 11 orang (21,2%), kemudian masyarakat yang memiliki pola makan kurang baik dan tidak mengalami hipertensi (normal) sebanyak 7 orang atau 13,5 %, jumlah total adalah sebanyak 18 responden dengan presentase 34,7% dari total jumlah keseluruhan 52 responden. Lalu untuk responden yang memiliki pola makan cukup baik dan mengalami hipertensi sebanyak 15 orang atau 28,8 % kemudian masyarakat yang memiliki pola makan cukup baik dan tidak mengalami hipertensi (normal) sebanyak 13

orang atau 25,0 %, jumlah total adalah sebanyak 28 responden dengan presentase 53,8 % dari total jumlah keseluruhan 52 responden.

Sedangkan untuk responden yang memiliki pola makan baik dan mengalami hipertensi sebanyak 0 orang atau 0 % kemudian masyarakat yang memiliki pola makan baik dan tidak mengalami hipertensi (normal) sebanyak 6 orang atau 11,5 %, jumlah total adalah sebanyak 6 responden dengan presentase 11,5 % dari total jumlah keseluruhan 52 responden.

Tabel 11

Hasil Analisis *Chi Square* Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi

Chi-Square Tests			
	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	7.032 ^a	2	.030
Likelihood Ratio	9.357	2	.009
Linear-by-Linear Association	4.620	1	.032
N of Valid Cases	52		
a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,00.			

Berdasarkan tabel 11 di atas didapat nilai P Sig. $0.030 < \alpha (0.05)$ dan value $7.032 >$ dari nilai table chi square dengan df 2 taraf signifikan 0.05 yaitu 5.991, sehingga dapat di tarik kesimpulan H_0 di tolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Ngadirejo Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung Jawa Tengah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Ngadirejo, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah Tahun 2024 dengan 52 sampel dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Desa Ngadirejo, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung Jawa Tengah Tahun 2024. Selain itu, terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Ngadirejo, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung Jawa Tengah Tahun 2024.

6. DAFTAR PUSTAKA

Prodi Teknologi Pangan Universitas Widya Mataram

- Anisah, Choirun, & Soleha. (2018). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F Rsud Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan – Madura.
- Burhan, A. D. Y. (2020). “Hubungan Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar,” *Window of Public Health Journal*, 01(03), hal. 188–197. Tersedia pada: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/188>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung. (2022). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019 : Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.
- Kemntrian kesehatan republik Indonesia. (2019). Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat.
- Profil Kesehatan Jawa Tengah 2021.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Guideline for The Pharmacological Treatment of Hypertension in Adults. Noncommunicable Diseases*. 2021. 48 p.
- Wicaksana, E. (2019). Prevalensi Hipertensi Pada Orang Dewasa Menengah Dengan Overweight Di Denpasar Tahun (2018). *Intisari Sains Medis*, 10(3), 821–824. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.490>.