

**HUBUNGAN PENGETAHUAN HIPERTENSI DENGAN
POLA MAKAN PADA DEWASA MUDA DI DUSUN
GEDONGAN TIRENGGO BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
APRELIANA MUKTI WIBOWO
1910201080**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2023**

HUBUNGAN PENGETAHUAN HIPERTENSI DENGAN POLA MAKAN PADA DEWASA MUDA DI DUSUN GEDONGAN TIRENGGO BANTUL

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh:
APRELIANA MUKTI WIBOWO
1910201080

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN HIPERTENSI DENGAN POLA
MAKAN PADA DEWASA MUDA DI DUSUN GEDONGAN
TIRENGGO BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
APRELIANA MUKTI WIBOWO
1910201080**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Sebagai Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing: Widiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep

Tanggal: 13 Juli 2023



Tanda tangan:

Hubungan Pengetahuan Hipertensi Dengan Pola Makan Pada Dewasa Muda Di Dusun Gedongan Trirenggo Bantul

Apreliana Mukti Wibowo², Widiastuti³, Diah Candra Anita⁴
aprelianamuktiw@gmail.com, widiastuti@unisayogya.ac.id,
diyah.candra@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana orang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka *systolic* (saat jantung berdetak) dan alat relaksasi *diastolic* pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah berupa cuff air raksa atau alat digital. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadan gizi, karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman akan mempengaruhi gizi bagi kesehatan individu sehingga gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal perkembangan fisik bagi seluruh kelompok umur. **Tujuan:** Mengetahui Hubungan Pengetahuan Hipertensi Dengan Pola Makan Pada Dewasa Muda di Dusun Gedongan Trirenggo Bantul. **Metode:** Metode penelitian ini deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Responden penelitian terdiri dari 70 responden di Pedukuhan Gedongan Trirenggo Bantul dan diambil dengan menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan hipertensi dengan pola makan pada dewasa muda di Dusun Gedongan Trirenggo Bantul. ($p=0,087$ dengan nilai keeratan 0,459. **Simpulan:** Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan hipertensi dengan pola makan pada dewasa muda di Dusun Gedongan Trirenggo Bantul. **Saran:** Diharapkan masyarakat lebih memasimalkan memahami pentingnya mengatur serta mengontrol pola makan yang baik karena dampak dalam jangka yang panjang bisa sangat berbahaya salah satunya hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Pengetahuan, Pola Maka, Dewasa Muda

The Relationship Between Hypertension Knowledge And Diet In Young Adults In Gedongan Trirenggo Bantul Hamlet

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition in which blood pressure rises above the normal range. This is indicated by the systolic number (when pulse beats) and the diastolic relaxation tool on blood pressure checks performed with a mercury cuff or digital blood pressure measuring device. Diet is the most significant factor affecting nutritional status. This is due to the fact that the quantity and quality of food and drink will impact an individual's nutrition and health. Therefore, appropriate nutrition is essential for the normal growth and physical development of all age groups. **Objective:** This study aims to determine the relationship between hypertension knowledge and diet among young adults in the hamlet of Gedongan Trirenggo Bantul. **Method:** This research approach was descriptive correlational and cross-sectional. Total sampling was used to collect 70 respondents from the village of Gedongan Trirenggo in Bantul. A questionnaire was used to collect information. **Result:** This study revealed a significant relationship between hypertension knowledge and diet among young adults in Gedongan Trirenggo Bantul Hamlet ($p=0.087$) with a closeness value of 0.459. **Conclusion:** There is significant relationship between hypertension knowledge and diet in Gedongan Trirenggo Bantul Hamlet's young adults. **Suggestion:** The community is expected to have a comprehensive understanding of the significance of regulating and controlling healthy eating patterns because the long-term effects, including hypertension, which be extremely dangerous.

Keywords: Hypertension, Knowledge, Diet, Yung Adults

1. Pendahuluan

Hipertensi atau sering juga disebut sebagai tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi yang muncul ketika pembuluh darah arteri menyempit dan dapat menyebabkan darah memberikan tekanan yang berlebihan terhadap dinding pembuluh dan memaksa jantung untuk mempertahankan tekanan darah (Insani et al., 2021).

Kecukupan makanan sehat sangat penting bagi usia dewasa muda. Nafsu makan pada umur ≥ 18 tahun rentang mengalami penurunan, karena itu pada usia dewasa pertengahan diupayakan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Bertambahnya usia menyebabkan indera rasa menurun. Masyarakat usia dewasa muda memilih makanan atau masakan dengan rasa sangat manis atau asin. Padahal, penambahan garam berlebihan pada makanan dapat meningkatkan tekanan darah. Gangguan kesehatan dapat muncul berkaitan dengan apa yang dimakan. Mereka membutuhkan pengaturan menu yang tepat, seperti makanan rendah lemak dan rendah garam (Gligorijevic, Robajac and Nedic, 2019).

Menurut WHO pada tahun 2019, sekitar 1.13 Milyar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dan 3 orang di dunia terdiagnosa hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat disetiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1.5 Milyar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal dunia akibat hipertensi dan komplikasinya. Sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi banyak terjadi di negara-negara berkembang seperti Indonesia (Kemenkes RI, 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran penduduk umur ≥ 18 tahun, 2013-2018 menunjukkan di tahun 2013 25,8% sedangkan pada tahun 2018 mengalami peningkatan 34,1%. Kejadian hipertensi pada dewasa muda berdasarkan karakteristiknya terjadi sebanyak 13,2%. Menurut data kesehatan provinsi DIY tahun 2019, jumlah kejadian hipertensi pada umur ≥ 15 tahun sebanyak 343,210 orang dan di kota DIY sebanyak 60,732 orang, pada laki-laki sebanyak 30,316 orang dan perempuan sebanyak 30,416 orang.

Penelitian ini dilakukan untuk memperjelas hubungan antara pola makan terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat usia dewasa muda sebaiknya mulai menerapkan pola hidup sehat dengan selalu mengkonsumsi makanan dengan menu seimbang, membatasi penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium yang tinggi, olahraga secara teratur, istirahat yang cukup, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol maupun merokok dan mulai beralih ke makanan yang sehat semisal sayur dan buah-buahan yang baik untuk kesehatan tubuh. Mengkonsumsi air putih sehari 1-2 liter untuk memperlancar peredaran darah sehingga oksigen yang mengalir ke otak tidak akan terhambat.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini telah didapatkan izin komite etik penelitian di kampus Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan no. 2712/KEP.UNISA/III/2023 pengambilan data dilakukan di masyarakat Dusun Gedongan Tirirenggo Bantul pada tanggal 28 April-16

Juni 2023. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif desain *deskriptif korelasional* dengan melakukan pengambilan data responden. Pada penelitian ini melibatkan beberapa faktor risiko hipertensi dengan pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yang berjumlah 70 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebar di masyarakat Dusun Gedongan menggunakan uji statistik kendall tau untuk mengetahui adanya hubungan antar variabel.

3. Hasil Pembahasan

3.1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis kelamin:		
	Laki-laki	31	44,3
	Perempuan	39	55,7
2	Umur (WHO):		
	18-20 tahun	22	31,4
	21-35 tahun	48	68,6
3	Pendidikan:		
	Mahasiswa	19	27,1
	SMA/SMK	18	25,7
	Swasta	33	47,1

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 39 responden (55,7%), sebagian kecil responden dengan berjenis kelamin laki-laki 31 responden (44,3%). Kategori pengetahuan sedang sebanyak 20 responden berjenis kelamin laki-laki sedangkan pengetahuan tinggi sebanyak 20 responden berjenis kelamin perempuan. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya karena jenis kelamin laki-laki memiliki gaya hidup yang cenderung dapat menaikkan tekanan darah daripada perempuan. Sedangkan perempuan akan semakin tinggi risikonya mengalami hipertensi saat masuk usia menopause Widyanto & Triwibowo (2013). Dari hasil penelitian dilihat dari jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Dalam penelitian Mustaqimah et.al (2016) menyatakan bahwa karakteristik responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 53% atau lebih banyak daripada responden berjenis kelamin laki-laki. Menurut Prasetyoningrum (2014) bahwa laki-laki atau perempuan sama-sama memiliki kemungkinan beresiko mengalami hipertensi dibandingkan perempuan saat usia <45 tahun tetapi saat usia >65 tahun perempuan lebih beresiko mengalami hipertensi.

a. Umur merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Dikatakan bahwa dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikologis atau mental taraf berfikir yang semakin matang

atau dewasa. Menurut Levinson dalam Potter & Perry (2007) umur 26-35 tahun adalah kelompok usia dewasa muda dimana mereka mulai belajar mengajar dengan latar belakang pengalaman hidup yang unik termasuk penyakit dan pengobatan, sedangkan usia 36-45 tahun termasuk kelompok usia dewasa akhir dimana sudah memasuki masa tenang sehingga mampu mempelajari keterampilan dan informasi baru. Terdapat kesenjangan antara teori dan fakta. Usia dewasa memasuki usia belajar mengajar dari pengalaman hidup yang unik termasuk penyakit. Hal ini berdampak pada mudah dan tidaknya penerimaan suatu informasi khususnya tentang pengetahuan hipertensi.

b. Pendidikan merupakan salah satu faktor penting bagi hipertensi karena semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika tingkat pendidikan seseorang rendah akan menghambat perkembangan sikap terhadap penerimaan nilai-nilai yang diperkenalkan. Ada kesesuaian antara teori dan fakta, peran pendidikan mempengaruhi daya serap seseorang terhadap informasi yang diterima. Pendidikan rendah mengakibatkan sulitnya responden bahkan menghambat untuk menerima pengetahuan baru, sehingga pengetahuan tentang hipertensi pada penderita hipertensi rendah.

3.2. Pengetahuan Hipertensi Pada Dewasa Muda di Dusun Gedongan Trirenggo Bantul

Tabel 2
Distribusi frekuensi pengetahuan hipertensi pada dewasa muda di
Dusun Gedongan Trirenggo Bantul

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	30	42,9
Sedang	39	55,7
Rendah	1	1,4

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 tentang distribusi frekuensi pengetahuan hipertensi pada dewasa muda di Dusun Gedongan Trirenggo Bantul terbanyak pada kategori sedang yaitu 39 orang dengan presentase 55,7%, sedangkan pada kategori tinggi yaitu 30 orang dengan presentasi 42,9%, dan rendah yaitu 1 orang dengan pesentase 1,4%. Hal ini sejalan dengan dengan penelitian Wahyuni & Tri Susilowati (2018) bahwa sebanyak 72 responden (72%), sebagian kecil responden dengan berpengetahuan rendah sebanyak 14 responden (28%). Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas, atau tingkatan yang berbeda-beda. Semakin tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi pula tingkat pengetahuan (Notoatmodjo, 2012).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan dimana tekanan darah dalam arteri meningkat atau mencapai 140/90 mmHg. Tekanan darah dalam arteri dapat meningkat karena arteri kehilangan kelenturannya yang memaksa darah untuk melalui

pembuluh darah yang sempit daripada biasanya sehingga menyebabkan tekanan darah naik (Kowalski,2010). Ada beberapa terapi yang dapat menurunkan tekanan darah diantaranya penelitian Wahyuni & Silvitasari (2017) mengatakan ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi Progressive Muscle relaxation dan teh celup SIRMA terhadap tekanan darah. Sedangkan menurut Wahyuni & Lucia Ambarwati (2016) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menyebabkan rileks sehingga tekanan darah dapat turun, serta hasil penelitian Ambarriska dan Wahyuni (2018) bahwa nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah.

Sebagian besar penderita hipertensi tidak menampakan gejala hingga bertahun-tahun. Gejala yang paling sering muncul pada orang yang hipertensi jika hipertensinya sudah menahun dan tidak diobati antara lain seperti sakit kepala, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan kabur, serta mengalami penurunan kesadaran sesuai dengan Nurarif (2015).

Rendahnya pengetahuan tentang penyakit menyebabkan seseorang enggan untuk melakukan pemeriksaan secara berkala, sehingga meningkatkan angka kesakitan dan kematian. Pendidikan kesehatan dirasa penting sebagai sarana komunikasi dengan massa dan meningkatkan pengetahuan massa tentang masalah-masalah kesehatan. Dengan meningkatkan pengetahuan massa, maka diharapkan meningkatkan pula kesadaran untuk menjaga kesehatan dan melakukan deteksi dini terhadap penyakit.

3.3. Pola Makan Pada Dewasa Muda di Dusun Gedongan Trirenggo Bantul

Tabel 3
Distribusi frekuensi pola makan pada dewasa muda di Dusun Gedongan Trirenggo Bantu

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sehat	25	35,7
Tidak Sehat	45	64,3

Sumber: Data Primer, 2023

Distribusi pola makan berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan sebagian besar responden mengkonsumsi pola makan yang tidak sehat sebanyak 45 responden (64,3%), sebagian kecil responden yang sehat 25 responden (35,7%). Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor-faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadi hipertensi (Muhammadun,2010). Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stres (puspitorini dalam Sount, 2014). Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah yang lebih besar (Ramayulin, 2010), kelebihan asupan natrium akan meningkatkan ekstraseluler menyebabkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi (Susanto, 2010). Kurangnya mengkonsumsi sumber makanan

yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan resiko hipertensi.

Pola makan merupakan salah satu perilaku yang ditempuh seseorang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi frekuensi makan terlalu sering sehingga menyebabkan terjadinya penumpukan lemak dalam darah yang menghambat penyebaran darah ke seluruh tubuh dan jenis makanan yang dikonsumsi seperti makanan yang asin dan jumlah makanan Teny, Ariani, & Dewi (2019). Jenis makanan yang bisa meningkatkan tekanan darah seperti makanan yang menggunakan garam natrium dan minuman dalam kaleng, makanan yang diawetkan dan makanan yang mengandung alkohol seperti tape. Natrium yang masuk dalam darah secara berlebihan dapat menahan air sehingga meningkatkan volume darah. Hipertensi tidak hanya terjadi karena seseorang mengkonsumsi garam dalam jumlah banyak, tetapi juga lemak yang mempengaruhi hipertensi.

3.4. Hubungan Pengetahuan Hipertensi Dengan Pola Makan Pada Dewasa Muda di Dusun Gedongan Trirenggo Bantul

Tabel 4
frekuensi hubungan pengetahuan hipertensi dengan pola makan pada dewasa muda di Dusun Gedongan Trirenggo Bantul

Pengetahuan Hipertensi	Pola Makan						<i>p value</i>	<i>Correlation Coefficient</i>
	Sehat		Tidak Sehat		Total			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%		
Rendah	0	0,0	1	1,4	1	1,4	-0,087	0,459
Sedang	13	18,6	26	37,1	39	55,7		
Tinggi	12	17,1	18	25,7	30	42,9		
Total	25	100,0	45	100,0	70	100,0		

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan hipertensi dengan kategori rendah sebanyak 0 orang (0,0%), responden dengan kategori sedang sebanyak 13 orang (18,6%) dan kategori tinggi sebanyak 12 orang (17,1%). Tabel tersebut juga menunjukkan hasil uji korelasi kendall tau diperoleh nilai $p = -0,087$ yang berarti $p > 0,05$ menunjukkan ada hubungan ke arah negatif yang bermakna antara pengetahuan hipertensi dengan pola makan pada dewasa muda di Dusun Gedongan Trirenggo Bantul dengan keeratan hubungan yang kuat (0,459) dengan memiliki hubungan tidak searah.

Hasil analisa statistik menunjukkan nilai kendall tau yaitu nilai p -value sebesar $-0,087$ sehingga $p > 0,005$ maka H_0 dan H_1 sehingga ada hubungan yang negatif pengetahuan hipertensi dengan pola makan. Nilai keeratan hubungan yaitu 0,459 menunjukkan kategori sedang karena nilai mutlaknya berada pada interval 0,400 - 0,599.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan adalah faktor intern yang mempengaruhi terbentuknya perilaku. Perilaku seseorang tersebut akan berdampak pada status kesehatannya. Penelitian ini sesuai dengan teori Lawrance green yang menyatakan bahwa perilaku itu dipengaruhi oleh faktor-faktor predisposisi yang salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan didefinisikan sebagai hasil penginderaan manusia melalui indera yang dimiliki yaitu telinga, mata, hidung, rasa dan peraba. Pemberian informasi akan meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengetahuan dapat menjadikan seseorang memiliki kesadaran sehingga akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Perubahan perilaku yang dilandasi pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif bersifat langgeng karena didasari oleh kesadaran mereka sendiri bukan atas dasar paksaan (Notoadmojo, 2012).

Berdasarkan konsep tersebut dapat dijelaskan bahwa semakin meningkatnya pengetahuan remaja dewasa muda tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali. Perilaku yang baik tersebut bisa diterapkan dengan mengubah gaya hidup seperti membatasi makanan berlemak, mengurangi makanan bergaram, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, olahraga yang teratur, dan menghindari stres. Pengetahuan hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan remaja dewasa muda dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Remaja dewasa muda dengan tingkat pengetahuan yang baik tentang hipertensi akan patuh terhadap aktivitas kesehariannya. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi, remaja dewasa muda dapat melakukan penatalaksanaan hipertensinya sehingga menjadi lebih baik (Wahyuni, & Susilowati, 2018).

Hasil perhitungan koefisien korelasi kontingensi dapat disimpulkan bahwa terdapat keeratan antara pengetahuan hipertensi dan pola makan, yaitu semakin kurang pengetahuan hipertensi maka pola makan tidak sehat dan tidak teratur akan menyebabkan tekanan darah tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah dibagi 2 yaitu yang dapat diubah seperti, emosi atau stres, obesitas, alkohol, merokok, asupan garam berlebihan, konsumsi lemak berlebih, kurang olahraga, sedangkan yang tidak dapat diubah seperti, faktor genetik atau keturunan, umur, jenis kelamin.

3.5. Tabulasi Pengetahuan Hipertensi Dengan Pola Makan

Tabel 5
Distribusi frekuensi tabulasi karakteristik, hubungan pengetahuan hipertensi dengan pola makan pada dewasa muda di Dusun Gedongan Trirenggo Bantul

Pengetahuan Hipertensi		Pola Makan				P Value	r Value
		Sehat		Tidak Sehat			
		f	%	f	%		
	Rendah	0	0%	1	1,4%	0,087	0,459
	Sedang	13	18,6%	26	37,1%		
	Tinggi	12	17,1%	18	25,7%		

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 70 responden ada 13 responden dengan kategori sedang (18,6%) dan 26 responden dengan kategori tidak sehat (37,1%). Dari hasil uji statistic kendall tau diperoleh standart signifikan atau nilai probalitas (0,087) kurang dari standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti tidak ada hubungan pengetahuan hipertensi dengan pola makan pada dewasa muda di dusun gedongan trirenggo bantul. Dari hasil uji *kendall tau* diperoleh angka signifikan dengan niai 0,459 yang berarti dalam kategori sedang.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan dimana tekanan darah dalam arteri meningkat atau mencapai 140/90 mmHg. Tekanan darah dalam arteri dapat meningkat karena arteri kehilangan kelenturannya yang memaksa darah untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya sehingga menyebabkan tekanan darah naik (Kowalski,2010).

Pola makan merupakan salah satu perilaku yang ditempuh seseorang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi frekuensi makan terlalu sering sehingga menyebabkan terjadinya penumpukan lemak dalam darah yang menghambat penyebaran darah ke seluruh tubuh dan jenis makanan yang dikonsumsi seperti makanan yang asin dan jumlah makanan Teny,Ariani, & Dewi (2019).

Tabulasi adalah pengorganisasian data sedemikian rupa agar dengan mudah dapat dijumlahkan, disusun dan ditata untuk disajikan dan dianalisis. Dimana peneliti memasukkan data yang telah terkumpul kedalam tabel distribusi frekuensi.

4. Simpulan

Terdapat hubungan antara pengetahuan hipertensi dengan pola makan pada dewasa muda di dusun Gedongan Trirenggo Bantul

5. Rujukan

- Ayuningtyas, A., Isfaizah, I., Lestari, S. D., Rahmawati, S. Z., Susanti, E. E., Sandy, I. K., ... & Fauzan, A. (2022). Pemanfaatan Posko Anti Hipertensi Sebagai Langkah Awal Penanganan Hipertensi di Desa Kalongan. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE)*, 4(2), 137-144.
- Corry, P., Ihda, E., Meldasari, J., & Mirnawati, F. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Kecukupan Istirahat Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Pe-18999-1-Pb. *Jurnal Kesehatan Tadu*, 2(1), 68-75.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. (2019). Profil Kesehatan Kabupaten Bantul
- Fadhli, W. M. (2018). Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. *Jurnal KESMAS*, 7(6), 1-14
- Fauziah, N. Y., Bintanah, S., & Handarsari, E. (2013). Pola Konsumsi Bahan Makanan Sumber Natrium pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Rumah Sakit Tugurejo Semarang. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 2(April), 2
- Firdaus, M. and Suryaningrat, W. C. (2020) 'Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kapuas Hulu', *Majalah Kesehatan*, 7(2), pp. 110- 117. doi: 10.21776/ub.majalahkesehatan.2020.07.02.5.
- Gligorijevic, N., Robajac, D. and Nedic, O. (2019) 'Studi Tentang Pola Makan Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia Di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok', , 84(10), pp. 1511-1518. doi: 10.1134/s0320972519100129.
- Harnani R, B. D. (2020). Studi Kasus Tingkat Pengetahuan Prajurit Tentang Hipertensi Di Poli Umum Runkital Dr Idris P. Siregar Surabaya. Prodi DIII Keperawatan Sutopo.
- Hepilita, Y., & Saleman, K. A. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan diet hipertensi pada penderita hipertensi usia dewasa di Puskesmas Mombok Manggarai timur 2019. *Wawasan Kesehatan*, 4(2), 91-100.
- Huzaipah, A. A., Aritonang, E. Y., & Lubis, R. (2019). Hubungan Konsumsi Natrium , Konsumsi Lemak Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad Provinsi Riau. 9.
- Insani, A., Rizky, D. Z., Barus, E. K., Wulandari, F., Siagian, L. S., & Ramadhani, S. (2021). Pola Konsumsi Berisiko dan Sosio-Demografi Sebagai Faktor Resiko Penyakit Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(2), 73-85.
- Muntaza, Y. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Penggunaan Monosodium Glutamate (MSG) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga. Universitas Airlangga.
- Nugraheni, A. T., & Wijayanti, A. C. (2018). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Perempuan Dewasa Muda Di Kabupaten Sukoharjo Tahun 2017. *University Research Colloquium*, 50.
- Nursanti, U. M. (2018). Kebidanan Program Sarjana Terapan Di Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta Terapan Di Universitas. Skripsi.
- Pasien, P., Di, H., & Hulu, K. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kapuas Hulu Muhammad Firdaus*, Windu CHN Suryaningrat* Abstrak. 7, 110-117.
- Rawat, H., Sakit, R., Semarang, T., Fauziah, N. Y., Bintanah, S., & Handarsari, E. (2013). Pola Konsumsi Bahan Makanan Sumber Natrium pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Rumah Sakit Tugurejo Semarang. 2(April), 1-9.
- Septianingsih, D. gita. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap pasien hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Samata. Universitas Islam Negeri Alauddin, 11.

- Supratman, A. (2019). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (20-44 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam Pontianak Timur. *Foreign Affairs*, 91(5), 1689–1699.
file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf
- Teny, T., Ariani, N. L., & Dewi, N. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dan Jenis Makanan Tinggi Garam Dengan Tekanan Darah Wanita Dewasa. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Wahyuni, W., & Susilowati, T. (2018). Hubungan Pengetahuan, Pola Makan Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kalurahan Sambung Macan Sragen. *Gaster*, 16(1), 73-82.
- Widianto, A. A., Romdhoni, M. F., Karita, D., & Purbowati, M. R. (n.d.). The Silent Killer. 58–67



wnisa
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta