

ABSTRAK

Indah Bela Kartikasari

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI UMUR
40-60 TAHUN DI DESA NGABAN TANGGULANGIN SIDOARJO

xvi + 55 Halaman + 5 Tabel + 11 Lampiran

Hipertensi menjadi bagian dari penyakit tidak menular yang jumlah penderitanya kian bertambah, terutama pada usia 40–60 tahun. Pengaturan pola makan menjadi salah satu faktor risiko yang bisa dikelola, khususnya konsumsi makanan tinggi garam, lemak, dan karbohidrat.

Berdasarkan data di Desa Ngaban, terjadi peningkatan signifikan kasus hipertensi dalam tiga bulan terakhir. Desain Pendekatan penelitian yang diterapkan yaitu kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Responden sebanyak 310 orang dipilih dari 42 penderita hipertensi berusia 40–60 tahun yang ada di Desa Ngaban. Menggunakan teknik sampling acak sederhana dengan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner *food recall* 24 jam. Tekanan darah responden diukur, selanjutnya, data diolah dengan uji korelasi Spearman's rho. Tercatat 56,7% responden memiliki pola makan yang tidak sehat, di mana mayoritas berada pada kategori hipertensi tahap 1. Responden yang menunjukkan pola makan baik lebih banyak termasuk dalam kategori hipertensi tahap 2. Selain itu, 56,7% responden mengalami obesitas, dan mayoritas berasal dari kelompok usia 51–60 tahun. Temuan pengujian Spearman mengindikasikan adanya keterkaitan yang berarti antara pola makan terhadap timbulnya hipertensi ($p < 0,05$).

Temuan ini memperlihatkan bahwa pola makan yang tidak sehat seseorang, semakin besar kemungkinan mengalami hipertensi. Diet dengan kadar garam tinggi, lemak, dan karbohidrat memicu risiko hipertensi melalui mekanisme peningkatan volume darah dan resistensi vaskular. Selain kebiasaan makan, usia, obesitas, dan kondisi keluarga turut memperkuat predisposisi terhadap hipertensi, sehingga upaya pencegahan perlu mencakup edukasi gizi dan promosi gaya hidup sehat.

Kata kunci: Pola makan, hipertensi, usia 40–60 tahun, Desa Ngaban, *cross-sectional*

Daftar bacaan: 13 buku (2010-2023)

ABSTRACT

Indah Bela Kartikasari

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION AMONG PEOPLE AGED 40–60 YEARS IN NGABAN VILLAGE, TANGGULANGIN, SIDOARJO

xvi + 55 Pages + 5 Tables + 11 Appendices

Hypertension is classified as one of the major prevalent Long-term conditions, especially among individuals aged 40–60. One of the adjustable risk factors is food intake behavior, particularly the ingestion of foods containing high levels of salt, fat-rich, and carbohydrates.

In Ngaban Village, a significant increase in hypertension cases was recorded over the last three months, indicating a need for further investigation. The present research employed a cross-sectional quantitative research design. A sum of 30 respondents were selected from 42 hypertensive patients aged 40–60 in Ngaban Village, quantitative approach in a cross-sectional design. Data were collected through a 24-hour food recall questionnaire and blood pressure measurements. the analysis was implemented using Spearman's rho test. Results A total of 56.7% of respondents had poor dietary habits, most of whom were encompassed in the stage 1 hypertension category. Among those with good dietary habits, a majority were encompassed in the stage 2 hypertension. Additionally, 56.7% of respondents were classified as obese, and most were in the 51–60 age group The Spearman's rho test demonstrated a considerable interrelation among nutritional behaviors and elevated blood pressure ($p < 0.05$).

This signifies that unfavorable dietary habits are tied to a higher likelihood of developing hypertension. A diet high in sodium, fat, and carbohydrates can lead to hypertension by increasing blood volume and vascular resistance. In addition to diet, determinants such as age, obesity, and familial background further contribute to the risk. Therefore, preventive efforts should include nutrition education and healthy lifestyle promotion.

Keywords: Dietary pattern, hypertension, age 40–60, Ngaban Village, cross-sectional

References: 13 books (2010-2023)