

ABSTRAK

Fildzah Zatil Ismah

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KEPUTIH SURABAYA TAHUN 2026

xvii + 96 Halaman + 15 Tabel + 9 Lampiran

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal. Pola makan yang tidak sehat dan tingkat stres yang tinggi diduga menjadi faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Keputih Surabaya. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 66 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data pola makan diperoleh menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), sedangkan tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (86,4%), berusia 51–60 tahun (53%), dan berpendidikan terakhir SD (31,8%). Responden yang mengalami hipertensi sebanyak 36 orang (54,5%). Sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik sebanyak 59 orang (89,4%), sedangkan tingkat stres responden sebagian besar berada pada kategori normal sebanyak 39 orang (59,1%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi ($p = 0,511$) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi ($p = 0,835$).

Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Keputih Surabaya. Kemungkinan terdapat faktor risiko lain yang lebih dominan memengaruhi kejadian hipertensi, seperti usia, riwayat keluarga, aktivitas fisik, status gizi, dan kebiasaan hidup lainnya.

Kata Kunci: pola makan, tingkat stres, hipertensi, SQ-FFQ, DASS-42.

ABSTRACT

Fildzah Zatil Ismah

The Relationship Between Dietary Patterns and Stress Levels with the Incidence of Hypertension at Keputih Public Health Center, Surabaya, 2026

xvii + 96 pages + 15 tables + 9 appendices

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases and remains a major public health concern due to its association with cardiovascular diseases, stroke, and kidney disorders. Unhealthy dietary patterns and high stress levels are considered potential risk factors contributing to the development of hypertension. This study aimed to analyze the relationship between dietary patterns and stress levels and the incidence of hypertension at Keputih Public Health Center, Surabaya. The study employed an analytical observational design using a cross-sectional approach. The study involved 66 respondents selected using a purposive sampling technique. Dietary pattern data were collected using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), while stress levels were assessed using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses, with the Chi-Square test applied at a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that most respondents were female (86.4%), aged 51–60 years (53%), and had completed elementary school education (31.8%). A total of 36 respondents (54.5%) were categorized as hypertensive. Most respondents had poor dietary patterns (89.4%), while the majority experienced normal stress levels (59.1%). The Chi-Square test revealed no significant relationship between dietary patterns and hypertension incidence ($p = 0.511$), and no significant relationship between stress levels and hypertension incidence ($p = 0.835$).

In conclusion, there was no significant relationship between dietary patterns and stress levels with the incidence of hypertension among respondents at Keputih Public Health Center, Surabaya. Other risk factors such as age, family history, physical activity, nutritional status, and lifestyle habits may have a greater influence on the occurrence of hypertension.

Keywords: dietary patterns, stress levels, hypertension, SQ-FFQ, DASS-42.