

**HUBUNGAN POLA DIET DAN AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA
HIPERTENSI DALAM MENGONTROL TEKANAN DARAH DI
PUSKESMAS MADISING NA MARIO KOTA PAREPARE**

***Diet Pattern Relationship and Physical Activity in
Patients Hypertension in
Controlling Blood Pressure at Madising Na Mario Puskesmas
in Parepare City***

Sri Wahyuni*, Haniarti, Henni Kumaladewi Hengky

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Parepare

*(Email: unhyfikes@gmail.com/082322264069)

ABSTRAK

Resiko hipertensi di Indonesia termasuk tinggi, perubahan gaya hidup menyebabkan peningkatan prevalensi hipertensi, pola diet dan kebiasaan berolahraga dapat menstabilkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Diet dan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*, dengan jumlah sampel 94 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah non random sampling dengan cara *accidental sampling* menggunakan analisis univariat dan analisis bivariate dengan uji *Chi-Square*. Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara diet rendah garam dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi ($P \text{ value} = 0,003 < 0,05$), dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara diet rendah kolesterol dan lemak ($P \text{ value} = 0,318 > 0,05$), dan diet tinggi serat ($P \text{ value} = 0,480 > 0,05$) dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi ($P \text{ value} = 0,480 > 0,05$), serta terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi ($P \text{ value} = 0,001 < 0,05$). Disarankan kepada pihak Puskesmas untuk memberikan informasi atau pengetahuan tentang pola diet dan aktivitas fisik yang baik pada penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah.

Kata kunci: Pola Diet, aktivitas fisik, tekanan darah hipertensi

ABSTRACT

The risk of hypertension in Indonesia is high, lifestyle changes lead to an increase in the prevalence of hypertension, dietary patterns and exercise habits can stabilize blood pressure. This study aims to determine the relationship between dietary patterns and physical activity of hypertension sufferers in controlling blood pressure at Madising Na Mario Community Health Center, Parepare City. This study used a qualitative method with an analytic research design with a cross sectional approach, with a sample size of 94 people. The sampling technique in this study was non-random sampling by means of accidental sampling using univariate analysis and bivariate analysis with the Chi-Square test. The results of statistical test analysis showed that there was a significant relationship between a low-salt diet in controlling blood pressure in hypertensive patients ($P \text{ value} = 0.003 < 0.05$), and there was no significant relationship between a low-cholesterol diet and fat ($P \text{ value} = 0.318 > 0.05$), and a diet high in fiber ($P \text{ value} = 0.480 > 0.05$) in controlling blood pressure in people with hypertension ($P \text{ value} = 0.480 > 0.05$), and there is a significant relationship between physical activity in controlling blood pressure at hypertensive patients ($P \text{ value} = 0.001 < 0.05$). It is suggested to the Puskesmas to provide information or knowledge about good diet and physical activity patterns for hypertension sufferers in controlling blood pressure.

Keywords: *Diet, Physical Activity, Hypertension Blood Pressure*

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi merupakan masalah yang banyak dialami oleh seluruh dunia. Studi Epidemiologi menunjukkan bahwa penyakit mematikan ini diderita oleh lebih dari 800 juta orang di seluruh dunia. Hipertensi dapat juga didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg.¹

Berdasarkan data WHO, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang dengan persentase sebesar 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia.² Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 dengan hasil pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi usia 18 tahun keatas di Indonesia dengan persentase sebesar (34,1%).³

Prevalensi hipertensi di negara maju maupun negara berkembang masih tergolong tinggi, dimana prevalensi hipertensi di negara maju adalah sebesar 35% dari populasi dewasa dan prevalensi hipertensi di negara berkembang sebesar 40% dari populasi dewasa. Prevalensi hipertensi yang tertinggi terdapat di Amerika, yaitu sebesar 46% dari populasi dewasa dan di perkirakan 1 milyar penduduk di dunia menderita hipertensi dan di prediksi pada tahun 2025 ada sekitar 29% jiwa di dunia yang akan menderita penyakit hipertensi.⁴

Data Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Beberapa provinsi lainnya memiliki prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan angka Nasional Indonesia, dimana Jawa Timur memiliki prevalensi hipertensi sebesar 26,6%. 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 36,8% diketahui bahwa 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat.³

Tingginya prevalensi hipertensi dikarenakan oleh beberapa faktor antara lain, merokok, obesitas, alkohol, kurango lahraga, lingkungan dan pola diet yang kurang baik pada penderita.⁵ Perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan menjurus makanan siap saji yang mengandung banyak lemak, protein, dan tinggi garam tetapi rendah serat pangan, membawa konsekuensi sebagai salah satu faktor berkembangnya penyakit degeneratif seperti hipertensi.

Resiko hipertensi di Indonesia termasuk tinggi, perubahan gaya hidup menyebabkan peningkatan prevalensi hipertensi, pola diet dan kebiasaan berolahraga dapat menstabilkan tekanan darah. Mengkonsumsi buah dan sayuran segar dan menerapkan pola diet yang rendah lemak jenuh, kolesterol, lemak total, serta kaya akan buah, sayur, serta produk susu

rendah lemak dan melakukan kebiasaan berolahraga telah terbukti secara klinis dapat menurunkan tekanan darah. Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar.⁶

Aktifitas fisik yang tinggi dapat mencegah atau memperlambat onset tekanan darah tinggi dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Orang yang rajin melakukan olahraga seperti bersepeda, jogging dan aerobik secara teratur dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Orang yang kurang aktif olahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan. Olahraga juga dapat mengurangi atau mencegah obesitas serta mengurangi asupan garam kedalam tubuh. Garam akan keluar dari tubuh bersama keringat. Melalui olahraga yang teratur (aktifitas fisik selama 30-45 menit dalam sehari) dapat menurunkan tahanan perifer yang akan mencegah terjadinya hipertensi.⁷

Persentase tekanan darah tinggi/hipertensi di Sulawesi Selatan tahun 2016 sebanyak 21,90%, dengan kasus tertinggi di Kabupaten Selayar (32,49%), Kabupaten Soppeng (24,92% dan Kabupaten Takalar (14,82%), adapun kasus terendah di kabupaten Sidrap, Kabupaten Luwu, dan Kota Makassar masing-masing (0,00%).⁸

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare diketahui penyakit hipertensi menjadi prioritas utama. Penyakit hipertensi dari tahun 2017 ke

2018 mengalami penurunan, namun pada tahun 2019 mengalami peningkatan, dimana jumlah penderita hipertensi yang berkunjung pada tahun 2017 sebanyak 2163 orang, pada tahun 2018 jumlah penderita hipertensi yang berkunjung sebanyak 1547 orang, dan pada tahun 2019 sebanyak 1662 penderita hipertensi yang berkunjung.

Di Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare memiliki cara pengendalian dalam mengontrol hipertensi seperti melakukan pola diet dengan melakukan konsultasi pada bagian gizi dan melakukan aktivitas fisik seperti senam prolanis pada setiap hari sabtu. Oleh karena itu dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui “Hubungan Pola Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* yakni, untuk melihat hubungan pola diet dan aktivitas fisik dalam mengontrol tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare. Dimana populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi yang berkunjung dan melakukan control serta pemeriksaan di Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare dengan jumlah sampel 94 orang. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah dengan menggunakan kuisioner. Metode ini sangat efektif dalam menganalisis komponen yang diteliti sehingga memudahkan

penyusunan skripsi. Adapun teknik pengambilan sampel adalah non random sampling dengan cara accidental sampling, yaitu sampel yang diambil dari penderita hipertensi yang kebetulan ada datang berkunjung. Adapun analisis data yang digunakan adalah analisis data univariat dan bivariate dengan uji *Chi-Square*.

HASIL

Hasil penelitian dapat digambarkan dan dilihat pada Tabel 1 bahwa seluruh responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak menderita hipertensi ialah jenis kelamin perempuannya itu sebanyak 71 orang (75,5%), dan paling sedikit ialah jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 23 orang (24,5%). Untuk presentase responden berdasarkan kelompok umur yang paling banyak menderita hipertensi ialah kelompok umur 51-60 Tahun yaitu sebanyak 45 orang (47,9%) dan paling sedikit ialah kelompok umur 81-90 Tahun dan > 90 Tahun yaitu sebanyak 1 orang (1,1%). Responden berdasarkan Pendidikan terakhir yang paling banyak ialah SMA yaitu sebanyak 54 orang (57,4%) dan paling sedikit ialah S2 yaitu sebanyak 2 orang (2,1%).

Hasil penelitian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan diet rendah garam yang baik yaitu sebanyak 20 orang (31,3%) yang menderita hipertensi dan 19 orang (63,3%) yang tidak menderita hipertensi. Sedangkan responden dengan diet rendah garam yang tidak baik yaitu sebanyak 44 orang (68,8%) yang menderita hipertensi dan 11 orang (36,7%) yang tidak mengalami hipertensi. Hasil Analisis diperoleh

nilai $p \text{ value} = 0,003$ ($p \text{ value} < 0,05$) yang berarti bahwa ada hubungan signifikan antara diet rendah garam dalam mengontrol tekanan darah penderita hipertensi.

Hasil penelitian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan diet rendah kolesterol dan lemak yang baik yaitu sebanyak 11 orang (36,7%) yang mengalami tekanan darah normal dan 17 orang (26,6%) yang tidak mengalami tekanan darah normal. Sedangkan responden dengan diet rendah kolesterol dan lemak yang tidak baik yaitu sebanyak 47 orang (73,4%) yang tidak mengalami tekanan darah normal dan 19 orang (63,3%) yang mengalami tekanan darah tidak normal.

Hasil penelitian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan diet tinggi serat yang baik yaitu sebanyak 11 orang (17,2%) yang menderita hipertensi dan 7 orang (23,3%) yang tidak menderita hipertensi. Sedangkan responden dengan diet tinggi serat yang tidak baik yaitu sebanyak 53 orang (82,8%) yang menderita hipertensi dan 23 orang (76,7%) yang tidak menderita hipertensi.

Hasil penelitian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan aktifitas fisik yang baik yaitu sebanyak 27 orang (42,2%) yang menderita hipertensi dan 24 orang (80,0%) yang tidak menderita hipertensi. Sedangkan responden dengan aktifitas fisik yang tidak baik yaitu sebanyak 37 orang (57,8%) yang menderita hipertensi dan 6 orang (20,0%) yang tidak menderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Hubungan Diet Rendah Garam Dalam Mengontrol Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Diet rendah garam adalah garam natrium seperti yang terdapat di dalam garam dapur (NaCl), soda kue (NaHCO_3), *natrium benzoate*, dan *vetsin (mono sodium glutamate)*. Makanan sehari-hari biasanya cukup mengandung natrium yang dibutuhkan, sehingga tidak ada penetapan kebutuhan natrium sehari.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare menunjukkan bahwa responden yang melakukan diet rendah garam tidak baik yaitu sebanyak 11 orang (36,7%) dengan tekanan darah normal dan 44 orang (68,8%) dengan tekanan darah tidak normal. Hasil Analisis diperoleh nilai p value = 0,003 (p value < 0,05) yang berarti bahwa ada hubungan signifikan antara diet rendah garam dalam mengontrol tekanan darah penderita hipertensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Roy Abdul (2018), bahwa ada pengaruh antara diet rendah garam dengan tekanan darah pada lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Hal dapat

disimpulkan salah satu faktor yang menyebabkan hipertensi tidak terkontrol adalah sering mengonsumsi makanan yang mengandung garam.⁹

Diet rendah garam bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi serta mempertahankan tekanan darah menuju normal. Selain itu, bertujuan untuk menghilangkan retensi garam dalam tubuh. Dasar diet hipertensi yang perlu diperhatikan adalah membatasi penggunaan garam natrium serta jenis makanan berlemak.¹⁰

Hubungan Diet Rendah Kolesterol dan Lemak Dalam Mengontrol Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Salah satu penyakit yang menjadi faktor resiko hipertensi adalah kadar kolesterol total yang tinggi.¹¹ Kolesterol adalah lemak netral yang digunakan untuk sintesis hormon dan asam folat di hati.

Hasil Analisis diperoleh nilai p value = 0,318 (p value < 0,05) yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara diet rendah kolesterol dan lemak dalam mengontrol tekanan darah penderita hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tina Widiyatul Lestari (2015), bahwa tidak ada hubungan antara kadar kolesterol dengan tekanan darah pralansia hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Jetis Bantul Yogyakarta.¹

Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Heni Maryati (2017) yang menyatakan ada hubungan yang tinggi antara kadar kolesterol dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Rejomulyo Desa Rejoagung.¹²

Tidak adanya hubungan diet rendah kolestrol dan lemak dalam mengontrol tekanan darah penderita hipertensi dikarenakan kadar kolesterol bukanlah selalu menjadi penyebab terjadinya a peningkatan tekanan darah, karena terjadinya peningkatan tekanan darah dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti: stres, gaya hidup dan pola makan yang tidak baik. Hal ini di buktikan dengan jawaban responden lebih banyak yang tidak sering mengkonsumsi makanan yang berlemak yaitu 66 orang (70,2) namun masih mengalami peningkatan tekanan darah.

Hubungan Diet Tinggi Serat Dalam Mengontrol Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Pada penderita hipertensi, diet tinggi serat sangat penting. Asupan serat yang rendah dapat menurunkan ekskresi lemak dan asam *empedu* melalui *feces* dan menyerap kembali ke dalam aliran darah. Akibatnya kolesterol yang beredar dalam darah semakin banyak dan menumpuk di pembuluh

darah dan menghambat aliran darah. Hal ini berdampak pada peningkatan tekanan darah.

Hasil Analisis diperoleh nilai p value = 0,480 (p value < 0,05) yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara diet tinggi serat dalam mengontrol tekanan darah penderita hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Denny (2015) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan serat dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada wanita menopause di Desa Kuwiran Kabupaten Boyolali.¹³

Tidak adanya hubungan diet tinggi serat dalam mengontrol tekanan darah penderita hipertensi dikarenakan adanya faktor asupan zat gizi lain seperti asupan natrium, lemak, yang sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi. Selain itu asupan magnesium dan kalium yang sebagian besar termasuk dalam kategori kurang.¹⁴

Hubungan Aktifitas Fisik Dalam Mengontrol Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Stabilisasi tekanan darah dapat dipengaruhi oleh aktifitas fisik. Frekuensi denyut jantung cenderung lebih tinggi pada seseorang yang tidak aktif beraktifitas dari pada yang aktif melakukan aktifitas fisik secara rutin. Frekuensi denyut jantung yang

lebih tinggi akan menyebabkan otot jantung berkerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin besar usaha otot jantung untuk memompa darah maka semakin besar pula tekanan darah yang disebabkan pada dinding arteri sehingga terjadi peningkatan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah.⁵

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare menunjukkan bahwa responden yang melakukan aktifitas fisik baik yaitu sebanyak 51 orang (54,3%) dan 43 orang (45,7%) yang tidak baik. Hasil Analisis diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,001$ ($p\text{ value} < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktifitas fisik dalam mengontrol tekanan darah penderita hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari *et al.*, (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan aktifitas fisik dengan tekanan darah sistolik maupun diastolik, semakin tinggi aktifitas fisik

yang dilakukan maka semakin rendah tekanan darah pada penderita hipertensi.¹⁵

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara diet rendah garam dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi ($P\text{ value} = 0,003 < 0,05$), dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara diet rendah kolestrol dan lemak ($P\text{ value} = 0,318 > 0,05$), dan diet tinggi serat ($P\text{ value} = 0,480 > 0,05$) dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi ($P\text{ value} = 0,480 > 0,05$), serta terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi ($P\text{ value} = 0,001 < 0,05$). Bagi Puskesmas dan instansi-instansi yang terkait sebaiknya memberikan informasi tentang pola diet hipertensi dan aktivitas fisik yang baik, bagi penderita diharapkan agar menghindari makanan yang banyak mengandung garam, mengurangi konsumsi makanan tinggi kolestrol dan banyak mengandung lemak serta menghindari makanan tinggi serat dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari, Tina Widayatul. Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Tekanan Darah pada pralansia Hipertensi Di posyandu Lansia Dusun Jetis

Bantul Yogyakarta; 2015. (diakses tanggal 22 Februari 2015).

2. Yonata, A., Satria, A. Hipertensi sebagai Faktor Pencetus terjadinya

- Stroke. *Majority Vol. 5 No. 3*; 2016. (diakses tanggal 6/2/2020)
3. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia. Jakarta; 2018.
 4. Julia, Giront Linda.dkk. Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Pada Pasien Poliklinik Umum Di Puskesmas RanotamaWeru Kota Manado Tahun 2016. (diakses tanggal 9/2/2020)
 5. Triyanto. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta :Graha Ilmu; 2014 (diakses tanggal 10/2/2020)
 6. Arini. dkk. Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. Jurnal. Jakarta; 2015.(diakses tanggal 6/2/2020)
 7. Prasetyo, D. A., Wijayanti, A. C., Werdani, K. E. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Puskesmas Sibela Surakarta. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015 (diakses tanggal 16/2/2020)
 8. Depkes Sulawesi Selatan. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2017. Sulawesi Selatan. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan; 2017.
 9. Muhammad Roy, A, K.H. Pengaruh Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Lansia. Jombang. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jombang.; 2018 (diakses tanggal 21/10/2020)
 10. Abdurachim, R, Hariyawati, I., &Suryani, N. Hubungan Asupan Nutrisi, Frekuensi dan Durasi Aktifitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdaha Budi Sejahterah dan Bina Laras Budi Luhur Kota Banjar Baru Kalimantan Selatan. Gizi Indonesia; 2016;39 (1): 37-48. (diakses tanggal 22/7/2020)
 11. M. V. Harefa, Hubungan Kadar Kolesterol dengan Derajat Hipertensi Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hiliweto Gido, Kabupaten Nias, Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi; 2017.vol. 1, no. 1, 2017. (diakses tanggal 22/10/2020)
 12. Maryati, Heni. Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang; 2017;8: 128-37. (diakses tanggal 22/7/2020)
 13. Denny Putri, SYR. Hubungan Asupan Serat dan Status Gizi

- dengan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali. Skripsi S1 Prodi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015. (diakses tanggal 22/10/2020)
14. Indira IN. Hubungan Antara Asupan Serat dengan Profil Tekanan Darah Pada Usia Dewasa di Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang. (skripsi). Malang: Universitas Brawijaya; 2015. (diakses tanggal 21/10/2020)
15. Sari, D.p., Dewi Pertiwi Dyah Kusurdaryati, Noviyanti, R.D. Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Setrorejo. Media Publ. Penelitian 15.2018 (diakses tanggal 25/10/2020)

LAMPIRAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur dan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare Tahun 2020

JenisKelamin	n	%
Laki-laki	23	24,5
Perempuan	71	75,5
Total	94	100.0
Umur		

21-30 Tahun	2	2,1
31-40 Tahun	6	6,4
41-50 Tahun	11	11,7
51-60 Tahun	45	47,9
61-70 Tahun	21	22,3
71-80 Tahun	7	7,4
81-90 Tahun	1	1,1
> 90 Tahun	1	1,1
Total	94	100,0
Pendidikan Terakhir		
SD	15	16,0
SMP	14	14,9
SMA	54	57,4
S1	9	9,6
S2	2	2,1
Total	94	100,0

Sumber: Data Primer

Tabel 2. Hubungan Variabel Independen Dalam Mengontrol Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare Tahun 2020

Variabel Independen	Kejadian Hipertensi			Total	P Value
	Normal n	%	Tidak Normal n %	n %	
Diet Rendah Garam					
Baik	19		20	39	0,003
Tidak Baik	63,3		31,3	41,5	
	11		44	55	
	36,7		68,8	58,5	
Total	94		94	94	
	100,0		100,0	100,0	
Diet Rendah Kolesterol dan Lemak					
Baik	11		17	28	0,318
Tidak Baik	36,7		26,6	29,8	
	19		47	66	
	63,3		73,4	70,2	
Total	94		94	94	
	100,0		100,0	100,0	
Diet Tinggi Serat					
Baik	7		11	18	0,480
Tidak Baik	23,3		17,2	19,1	
	23		53	76	
	76,7		82,8	80,9	
Total	94		94	94	
	100,0		100,0	100,0	

Aktifitas Fisik				
Baik	24	27	51	0,001
Tidak Baik	80,0	42,2	54,3	
	6	37	43	
	20,0	57,8	45,7	
Total	94	94	94	
	100,0	100,0	100,0	

Sumber: Data Primer