

Hubungan Tingkat Kecemasan dan Pola Makan dengan Hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara

Fika Amanda Vemina¹, Edy Soesanto², Edi Wibowo Suwandi³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Kudus

e-mail: amandafika28@gmail.com

Abstrak

Hipertensi, yang sering disebut sebagai "silent killer", merupakan penyakit berbahaya yang dapat meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal. Meskipun tidak menunjukkan keluhan langsung, hipertensi sering kali tidak disadari oleh penderitanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan, pola makan, dan hipertensi di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi ini melibatkan 80 responden dari 100 penderita hipertensi yang terdaftar di prolanis Puskesmas Mlonggo pada tahun 2024. Data dikumpulkan melalui kuesioner, observasi, dan pengukuran tekanan darah. Skala Kecemasan HARS digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, sementara Food Frequency Questionnaire (FFQ) digunakan untuk mengevaluasi pola makan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran tentang hubungan kecemasan dan pola makan terhadap hipertensi. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik variabel dan uji korelasi Spearman rho untuk menguji hubungan antara dua variabel. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna untuk pencegahan dan penanganan hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci: *Tingkat Kecemasan, Pola Makan, Hipertensi*

Abstract

Hypertension, often referred to as the "silent killer", is a dangerous disease that can increase the risk of heart attack, stroke, and kidney failure. Although it does not show direct symptoms, hypertension is often not realized by sufferers. This study aims to determine the relationship between anxiety levels, diet, and hypertension at the Mlonggo Health Center, Jepara Regency. This quantitative study with a correlation approach involved 80 respondents from 100 hypertension sufferers registered with the Mlonggo Health Center prolanis in 2024. Data were collected through questionnaires, observations, and blood pressure measurements. The HARS Anxiety Scale was used to measure anxiety levels, while the Food Frequency Questionnaire (FFQ) was used to spread diet patterns. The results of the study are expected to provide an overview of the relationship between anxiety and diet patterns with hypertension. Data analysis was carried out using descriptive statistics to describe the characteristics of the variables and the Spearman rho correlation test to test the relationship between the two variables. This study is expected to provide useful information for the prevention and treatment of hypertension in the community.

Keywords: *Anxiety Level, Diet, Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi sering kali menyebabkan penyakit berbahaya yang sering tidak dikenali dan biasanya tidak bergejala. Hipertensi merupakan kondisi yang dapat menyerang individu dari segala usia, baik muda maupun tua. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam-diam karena sifatnya yang mematikan. Meskipun hipertensi tidak secara langsung menyebabkan kematian, hipertensi dapat memicu kondisi lain yang parah dan fatal, sehingga meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi merupakan kondisi degeneratif yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara bertahap seiring bertambahnya usia. Menurut data WHO (2023), diperkirakan terdapat 1,28 miliar kasus hipertensi pada individu berusia 30 hingga 79 tahun di

seluruh dunia. Sebagian besar kasus hipertensi terjadi di negara-negara dengan ekonomi kelas menengah ke bawah. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sebesar 67,46%, kemudian meningkat lagi menjadi 70,02% pada tahun 2020, 76,0% pada tahun 2021, 76,5% pada tahun 2022, dan 70,28% pada triwulan II tahun 2023 (Khikma & Sofwan, 2021).

Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 6% penduduk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional yang disebabkan oleh kecemasan dan depresi, yang memicu terjadinya tekanan darah tinggi dan hipertensi. (Praxis, 2022).

Faktor penyebab hipertensi ada yang bersifat eksternal dan internal, yaitu sebagai berikut: faktor eksternal meliputi: stres, kecemasan, pola makan yang buruk, konsumsi garam, kadar natrium yang tinggi, merokok dan minum alkohol. Sedangkan faktor internal meliputi: usia, jenis kelamin, riwayat keluarga (Inayah & Reza, 2021).

Peningkatan tekanan darah dapat terjadi karena faktor stres dari segi kognitif dan perilaku seperti kecemasan, kecemasan muncul karena kondisi hipertensi yang menimbulkan stres dan emosi yang dapat memicu kecemasan, hal ini dapat menimbulkan penyakit yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah tinggi. Saat cemas, hormon adrenalin akan meningkat yang menyebabkan jantung memompa darah lebih cepat sehingga tekanan darah meningkat (Nurfitri et al., 2021). Salah satu penyebab hipertensi adalah karena adanya perubahan pola makan, hal ini dikarenakan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada seseorang. Pola makan yang dapat mempengaruhi hipertensi adalah makanan yang tidak sehat seperti kebiasaan ngemil, kebiasaan jajan sembarangan, makanan instan dan makanan cepat saji atau makanan yang mengandung kalium. Makanan yang memiliki lemak berlebih dapat menimbulkan risiko hipertensi karena akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol ini akan menempel pada dinding pembuluh darah yang lama kelamaan pembuluh darah akan tersumbat karena adanya virus yang terbentuk akan menyebabkan aliran darah menyempit sehingga volume darah dan tekanan darah akan meningkat (Sukri, 2019).

Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh rasa takut, cemas dan gelisah. Dampak pada hipertensi dapat mengakibatkan serangan jantung, stroke bahkan kematian. Penderita hipertensi dapat mencegah tekanan darahnya agar tidak meningkat, penderita hipertensi sebaiknya tidak hanya melakukan diet garam natrium, diet makanan rendah kolesterol tetapi penderita hipertensi menghindari stress, cemas dan menjaga pola makan (Sari & Kurniawati, 2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jepara (DINKES 2024), jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Jepara sebanyak 44.482 kasus. Data tersebut diambil berdasarkan surveilans penyakit terpadu (STP) Puskesmas di Kabupaten Jepara. Jumlah tersebut dihitung sejak bulan Januari sampai dengan Juli 2024.

Berdasarkan data dari Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara jumlah kasus penderita hipertensi dari bulan Januari hingga bulan Juli 2024 tercatat sebanyak 212 kasus. Hasil wawancara dengan 10 pasien didapatkan 8 dari 10 pasien mengalami tekanan darah tinggi karena terlalu banyak pikiran, cemas terhadap keadaannya, kurang memperhatikan asupan makanan yang di makan, banyak mengkonsumsi makanan yang terlalu banyak kandungan garamnya.

Berdasarkan uraian tersebut, secara umum penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan pola makan dengan hipertensi. Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mendeskripsikan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara. (2) Mendeskripsikan pola makan pada penderita hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara. (3) Mendeskripsikan hipertensi di Puskesmas Mlonggo. (4) Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara. (5) Menganalisis hubungan pola makan dengan hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasi, dengan populasi 100 dan sampel 80 responden yang diambil melalui purposive sampling. Lokasi penelitian dilaksanakan di Puskesmas Mlonggo, Kabupaten Jepara, yang dipilih karena tingginya angka

hipertensi di wilayah tersebut. Penelitian berlangsung dari Juli 2024 hingga selesai. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang terdaftar dalam prolans di Puskesmas Mlonggo pada tahun 2024, dengan jumlah 100 pasien, dan sampel dihitung menggunakan rumus Slovin menghasilkan 80 responden.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi. Kuesioner yang digunakan meliputi Skala Kecemasan HARS, yang mengukur gejala kecemasan dengan tingkat keparahan dari 0 (tidak ada gejala) hingga 4 (gejala sangat berat), yang memiliki validitas dan reliabilitas tinggi (Hawari, 2021). Selain itu, digunakan juga kuesioner pola makan, yaitu Food Frequency Questionnaire (FFQ), yang mengukur konsumsi pangan berdasarkan frekuensi harian, mingguan, atau bulanan, dan digunakan untuk mengategorikan pola makan baik atau tidak baik (Husnah, 2023). Lembar observasi digunakan untuk mengukur tekanan darah dengan sphygmomanometer dan stetoskop.

Data dianalisis menggunakan analisis univariat dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik variabel, serta analisis bivariat untuk menguji hubungan antara dua variabel. Uji korelasi Spearman rho digunakan karena data tidak normal, yang mengukur hubungan antara dua variabel dengan tingkat pengukuran ordinal, berdasarkan rumus korelasi Spearman rho.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan tingkat kecemasan dan pola makan dengan hipertensi di Puskesmas Mlonggo tahun 2025, maka dapat digambarkan karakteristik responden sebagai berikut:

Berdasarkan data penelitian didapatkan jumlah data jenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden (22,5%), sebagian besar adalah perempuan sebanyak 62 responden (77,5%). Usia sebagian besar 61-65 tahun berjumlah 32 responden (40,0%). Sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sejumlah 34 orang (42,5%), yang bekerja sebagai pedagang sebanyak 19 orang (23,5%), yang bekerja sebagai petani sebanyak 7 orang (8,8%), dan yang ibu rumah tangga sebanyak 20 orang (25,0%).

Hasil Penelitian Analisa Univariat

a. Hipertensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hipertensi

Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal tinggi	3	3,8
Ringan	13	16,3
Sedang	41	51,2
Berat	20	25,0
Maligna	3	3,8
Total	80	100,0

Sumber: Olah Data 2025

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat disimpulkan bahwa yang mengalami hipertensi normal tinggi sejumlah 3 responden (3,8%), yang mengalami hipertensi ringan sejumlah 13 responden (16,3%), yang mengalami hipertensi sedang sejumlah 41 responden (51,2%), yang mengalami hipertensi berat sejumlah 20 responden (25,0%), yang mengalami hipertensi maligna sejumlah 3 responden (3,8%) dan sebagian besar responden mengalami hipertensi sedang dengan jumlah 41 responden dengan persentase (51,2%).\

b. Tingkat Kecemasan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kuesioner Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	3	3,8
Ringan	12	15,0
Sedang	30	37,5
Berat	18	22,5
Berat sekali	17	21,3
Total	80	100,0

Sumber: Olah Data 2025

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa yang tidak mengalami kecemasan sejumlah 3 responden (3,8%), yang mengalami kecemasan ringan sejumlah 12 responden (15,0%), yang mengalami kecemasan sedang sejumlah 30 responden (37,5%), yang mengalami kecemasan berat sejumlah 18 responden (22,3%), yang mengalami kecemasan berat sekali sejumlah 17 responden (21,3%) dan sebagian besar tingkat kecemasan responden adalah sedang dengan jumlah 30 responden dengan persentase (37,5%).

c. Pola Makan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kuesioner Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	21	26,3
Tidak baik	59	73,8
Total	80	100,0

Sumber: Olah Data

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa yang mengalami pola makan baik sejumlah 21 responden (26,3%), yang mengalami pola makan tidak baik sejumlah 59 responden (73,8%) dan sebagian besar pola makan responden tidak baik dengan jumlah 59 responden dengan persentase (73,8%).

Analisa Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan Tingkat Kecemasan dan Pola Makan dengan Hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara.

Untuk mengetahui hipotesis diatas, maka diperlukan uji hipotesis melalui bantuan program komputerisasi. Setelah dilakukan uji hipotesis terdapat data sebagai berikut:

Tabel 4. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara

Tingkat kecemasan	Hipertensi normal tinggi		Hipertensi ringan		Hipertensi sedang		Hipertensi siberat		Hipertensi si maligna		Total	P-Value
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak ada	2	66,7	1	33,3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	3	100
Ringan	0	0,0	9	75,0	2	16,7	1	8,3	0	0,0	12	100
Sedang	1	3,3	2	6,7	23	76,7	2	6,7	2	6,7	30	100
Berat	0	0,0	1	5,6	14	77,8	3	16,7	0	0,0	18	100
Berat sekali	0	0,0	0	0,0	2	11,8	14	82,4	1	5,9	17	100
Total	3	3,8	13	16,3	41	51,2	20	25,0	3	3,8	80	100,0

Nilai Correlation Coeffisient =0,675

Sumber: Olah Data 2025

Tabel 4 diketahui bahwa yang mengalami hipertensi normal tinggi sebanyak 2 orang (66,7%) tidak terdapat kecemasan, dan yang mengalami hipertensi maligna sebanyak 2 orang (6,7%) dengan tingkat kecemasan sedang. Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji statistik spearman rho didapatkan p-value $0,001 < (\alpha=0,005)$ artinya ada hubungan tingkat kecemasan dengan hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara. Hasil uji spearman rho menunjukkan bahwa koefisien korelasi (0,675) berada pada rentang 0,60-0,799 dan mempunyai arah hubungan positif, berarti semakin tinggi tingkat kecemasan akan semakin tinggi pula hipertensi, begitu juga sebaliknya.

Tabel 5. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Hipertensi Di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara

Pola makan	Hipertensi normal tinggi		Hipertensi ringan		Hipertensi sedang		Hipertensi berat		Hipertensi maligna		Total	p-Value
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Baik	3	14,4	11	52,4	6	28,6	1	4,8	0	0,0	21	100
Tidak baik	0	0,0	2	3,4	35	59,3	19	32,2	3	5,1	59	100
Total	3	3,8	13	16,3	41	51,2	20	25,0	3	3,8	80	100

Nilai Correlation Coeffisient =0,595

Sumber: Olah Data 2025

Tabel 5 diketahui bahwa 3 orang (14,4%) yang memiliki pola makan baik dengan hipertensi normal tinggi dan 11 orang (52,4%) yang memiliki pola makan baik dengan hipertensi ringan, 35 orang (59,3%) yang memiliki pola makan tidak baik dengan hipertensi sedang, 19 orang (32,2%) yang memiliki pola makan tidak baik dengan hipertensi berat, dan 3 orang (5,1%) memiliki hipertensi maligna dengan pola makan tidak baik. Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji statistik spearman rho didapatkan p-value $0,001 < (\alpha=0,005)$ artinya ada hubungan pola makan dengan hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara. Hasil uji spearman rho menunjukkan bahwa koefisien korelasi (0,595) berada pada rentang 0,40-0,599 dan mempunyai arah hubungan positif, berarti semakin baik pola makan maka akan semakin rendah hipertensi, begitu juga sebaliknya.

Pembahasan

Analisa Univariat

a. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara mendapatkan hasil bahwa yang tidak mengalami kecemasan sejumlah 3 responden (3,8%), yang mengalami kecemasan ringan sejumlah 12 responden (15,0%), yang mengalami kecemasan sedang sejumlah 30 responden (37,5%), yang mengalami kecemasan berat sejumlah 18 responden (22,3%), yang mengalami kecemasan berat sekali sejumlah 17 responden (21,3%) dan sebagian besar tingkat kecemasan responden adalah sedang dengan jumlah 30 responden dengan persentase (37,5%). 18 responden (22,5%) memiliki tingkat kecemasan berat, 17 responden (21,3%) memiliki tingkat kecemasan berat, 12 responden (15,0%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 3 responden (3,8%) tidak ada kecemasan atau normal. Responden mengalami gejala kecemasan seperti khawatir, kurang percaya diri, gelisah, sering mengeluh dan mudah tersinggung. Dengan tingkat kecemasan yang berat ini juga mempengaruhi kondisi lansia yang dialami. Ketika tingkat kecemasan semakin berat maka kondisi kesehatan lansia juga akan semakin memburuk demikian sebaliknya.

Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan rasa takut dan khawatir yang terus-menerus. Kecemasan merupakan rasa cemas terhadap kejadian yang mungkin tidak akan terjadi. Kecemasan berasal dari istilah Latin (anxius) dan kata Jerman (anst) yang keduanya berarti efek samping. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang muncul sebagai respons terhadap stres, ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang

menimbulkan kekhawatiran, dan reaksi fisiologis seperti takikardia dan tekanan darah tinggi (Prasetyo, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurfitri dkk. (2021) pada lansia di Puskesmas Jumpangang Makasar yang melibatkan sampel sebanyak 42 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 3 orang (7,1%) tidak mengalami kecemasan, 9 orang (21,4%) mengalami kecemasan ringan, 23 orang (54,8%) mengalami kecemasan sedang, dan 7 orang (16,7%) mengalami kecemasan berat. Hal ini disebabkan oleh potensi stres, kondisi fisik lingkungan, dan usia. Warga lanjut usia di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara sebagian besar menunjukkan tingkat kecemasan sedang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor usia. Kelompok usia responden yang dominan adalah 60 sampai 70 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara termasuk dalam kelompok usia lanjut. Usia juga mempengaruhi pola pikir, dimana bertambahnya usia dapat mempengaruhi tingkat kecemasan. Jenis kelamin dan pekerjaan mempengaruhi tingkat kecemasan, penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami kecemasan adalah perempuan. Perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki karena variabel biologis, psikologis, dan sosial.

b. Pola Makan

Hasil penelitian di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara menunjukkan bahwa sebanyak 21 responden (26,3%) memiliki pola makan yang baik, sedangkan sebanyak 59 responden (73,8%) memiliki pola makan yang buruk, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak baik. Banyak responden yang sering mengonsumsi makanan tinggi natrium dan lemak yang dapat meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan hipertensi. Pola makan merupakan kebiasaan makan sehari-hari seseorang yang ditandai dengan jenis dan frekuensi konsumsi. Setiap individu memerlukan pola makan yang bergizi dan seimbang untuk menjaga kesehatannya. Pola makan yang tidak seimbang baik dari segi jumlah, frekuensi, maupun jenis makanan, seperti makanan berlemak tinggi, asupan sayur dan buah yang tidak mencukupi, serta konsumsi natrium yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Konsumsi lemak jenuh berhubungan langsung dengan penambahan berat badan yang berdampak pada hipertensi (Harun, 2019).

Pola makan merupakan kebiasaan yang berkaitan dengan konsumsi makanan yang dapat mempengaruhi status gizi, dengan syarat makanan yang dikonsumsi cukup dalam jumlah, bermutu tinggi, serta beragam dan seimbang untuk memenuhi berbagai kebutuhan zat gizi tubuh, sehingga memungkinkan tercapainya kondisi gizi yang optimal (Mamuaya, Nova Ch., 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Idham Soamole dkk. (2024) terhadap 107 responden lansia di Puskesmas Kubu 1, yang menunjukkan bahwa sebanyak 56 orang (52,3%) memiliki perilaku makan yang buruk, sedangkan sebanyak 51 orang (47,7%) memiliki pola makan yang baik. Mayoritas hasil penelitian ini menunjukkan praktik makan yang kurang optimal..

Lansia di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara sebagian besar polanya tidak baik. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor usia, usia lebih dari 60 tahun menyebabkan nafsu makan menurun dan kemampuan mencerna makanan berkurang. Menyebabkan kurang partisipasi dalam penyediaan menu makanan, karena setiap orang memiliki cara makan yang berbeda untuk mengontrol tekanan darah. Banyak lansia yang tidak bekerja juga dapat mempengaruhi pola makan karena keterbatasan finansial sehingga sulit membeli makanan yang bergizi dan sehat.

c. Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara mendapatkan hasil bahwa yang mengalami hipertensi normal tinggi sejumlah 3 responden (3,8%), yang mengalami hipertensi ringan sejumlah 13 responden (16,3%), yang mengalami hipertensi sedang sejumlah 41 responden (51,2%), yang mengalami hipertensi berat sejumlah 20 responden (25,0%), yang mengalami hipertensi maligna sejumlah 3 responden (3,8%) dan sebagian besar lansia memiliki hipertensi sedang sejumlah 41 responden dengan persentase (51,2%).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriana Sulistya Pratiwi (2022). Prevalensi hipertensi di Desa Kleco, Kecamatan Makasar Bendo, Kabupaten Magetan menunjukkan bahwa sebagian besar penderitanya tergolong sedang, yakni sebanyak 28 responden atau sebesar 57,1%. Hipertensi merupakan suatu kelainan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara terus-menerus dan tidak normal pada berbagai pemeriksaan. Hipertensi sering kali menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Wulandari et al., 2023). Hipertensi merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan tekanan darah lebih dari 140 mmHg. Peningkatan tekanan darah yang tidak lazim dapat menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskular. Determinan hipertensi, khususnya faktor eksternal dan internal, adalah sebagai berikut: Penyebab eksternal meliputi stres, kecemasan, gizi kurang, asupan garam, peningkatan kadar natrium, penggunaan tembakau, dan konsumsi alkohol. Pengaruh internal meliputi usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga.

Analisa Bivariat

a. Tingkat kecemasan dengan hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara tingkat kecemasan dengan hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara. Uji Spearman rho menghasilkan nilai p sebesar 0,001 ($\alpha = 0,005$) sehingga hipotesis nol ditolak yang menunjukkan adanya korelasi antara tingkat kecemasan dengan hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara. Data pada tabel 4.2.4 menunjukkan bahwa lansia dengan kecemasan sedang dominan mengalami hipertensi maligna, sedangkan lansia tanpa kecemasan dominan mengalami hipertensi normal tinggi. Distribusi Spearman rho menghasilkan nilai p sebesar 0,001 ($\alpha = 0,005$) dan koefisien korelasi sebesar 0,675 berada pada rentang 0,60-0,799 yang menunjukkan hubungan positif. Dengan demikian, apabila tingkat kecemasan meningkat maka tingkat hipertensi juga meningkat, begitu pula sebaliknya. Korelasi antara tingkat kecemasan dengan hipertensi telah berkembang dari cukup menjadi baik. Oleh karena itu, lansia dengan hipertensi harus mengurangi kekhawatirannya dengan memastikan tidur dan istirahat yang cukup, melakukan olahraga secara teratur, dan mengurangi konsumsi kopi. Stresor kognitif dan perilaku, seperti kecemasan, dapat memicu gangguan terkait hipertensi. Seseorang yang mengalami kecemasan menyebabkan peningkatan tekanan darah; selama kecemasan, sekresi adrenalin meningkat, sehingga denyut jantung menjadi lebih cepat dan tekanan darah menjadi lebih tinggi. Kecemasan, ketakutan, nyeri, stres, dan emosi menyebabkan aktivasi simpatis yang berkelanjutan, yang memengaruhi vasokonstriksi, meningkatkan curah jantung, pembuluh darah perifer, dan meningkatkan produksi renin. Peningkatan renin memicu mekanisme angiotensin, sehingga terjadi peningkatan sekresi aldosteron, yang selanjutnya meningkatkan tekanan darah (Febriana Sulistya Pratiwi., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurfitri et al. (2021), yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan peningkatan tekanan darah, dengan hasil yang menunjukkan $p = 0,001$ dan $\alpha = 0,005$. Selama episode kecemasan, tubuh mengeluarkan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang meningkatkan denyut jantung dan menyempitkan pembuluh darah, sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Kecemasan yang berkepanjangan membuat sistem saraf tetap dalam kondisi waspada, yang berpotensi menyebabkan tekanan darah tinggi yang berkelanjutan dan peningkatan risiko hipertensi kronis. Para peneliti mengklaim bahwa tidak semua orang lanjut usia menunjukkan tingkat kecemasan dan tekanan darah tinggi yang sama.

b. Pola makan dengan hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji spearman rho didapatkan p -value $0,001 < (\alpha = 0,005)$ maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan pola makan dengan hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara. Berdasarkan distribusi pada tabel 4.2.5 lansia yang pola makannya tidak baik mayoritas berada pada hipertensi sedang, sedangkan lansia yang pola makannya baik mayoritas berada pada hipertensi ringan. Hasil distribusi spearman rho didapatkan p -value $0,001 < (\alpha = 0,005)$ dan koefisien korelasi

(0,595) berada pada rentang 0,40-0,599 dan mempunyai arah hubungan positif, berarti semakin baik pola makan maka akan semakin rendah hipertensi, begitu juga sebaliknya.

Hasil uji penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Inggriaty, 2022) yang menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan hipertensi $p=0,001$ ($p<0,005$) sehingga ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status hipertensi. Pola makan yang tidak baik menyebabkan tekanan darah tinggi meningkat karena sering mengonsumsi makanan yang tinggi natrium, tinggi lemak dan tinggi karbohidrat.

Pola makan yang dapat mempengaruhi hipertensi yaitu makanan yang kurang sehat seperti kebiasaan jajan, kebiasaan makan cemilan, makanan instan dan makanan fast food atau makanan yang mengandung kalium. Makanan yang memiliki lemak berlebihan dapat menimbulkan risiko hipertensi karena akan menimbulkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol tersebut akan melekat pada dinding pembuluh darah yang lamakelamaan pembuluh darah akan tersumbat diakibatkan adanya virus yang terbentuk akan mengakibatkan aliran darah menyempit sehingga volume darah dan tekanan darah akan bertambah.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul “Hubungan tingkat kecemasan dan pola makan dengan hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara”. Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan pada lansia di Puskesmas Mlonggo sebagian besar sedang dengan jumlah 30 responden (37,5%).
2. Pola makan pada lansia di Puskesmas Mlonggo sebagian besar memiliki pola makan tidak baik dengan jumlah 59 responden (73,8%).
3. Hipertensi pada lansia di Puskesmas Mlonggo sebagian besar sedang dengan jumlah 41 responden (51,2%).
4. Ada hubungan tingkat kecemasan dengan hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara dikarenakan nilai p-value sebesar $0,001 < (\alpha=0,005)$ dan nilai coefficient sebesar (0,675) berada pada rentang 0,60-0,799 dan mempunyai arah hubungan positif, berarti semakin tinggi tingkat kecemasan akan semakin tinggi pula hipertensi, begitu juga sebaliknya.
5. Ada hubungan pola makan dengan hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jepara dikarenakan nilai p-value sebesar $0,001 < (\alpha=0,005)$ dan nilai coefficient (0,595) berada pada rentang 0,40-0,599 dan mempunyai arah hubungan positif, berarti semakin baik pola makan maka akan semakin rendah hipertensi, begitu juga sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriana Sulistya Pratiwi. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hipertensi. *הארץ*, 8.5.2017, 2003–2005. <https://dataindonesia.id/sector-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022>
- Harun, O. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 12(2), 164–171. <https://doi.org/10.62817/jkbl.v12i2.66>
- Hawari. (2021). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Terdampak Pandemi Covid 19. *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 1–75.
- Husnah. (2023). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 12(1), 23–30.
- Idham Soamole, Iswandi Fataruba, Windarti Rumaolat, & Syahfitriah Umamity. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Tual Wilayah Kerja Puskesmas Tual. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2), 88–94. <https://doi.org/10.55606/jrik.v4i2.4199>
- Inayah, N., & Reza, R. S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Lansia. *STIKes Ngudia Husada Madura*, 22, 1–10. <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1096%0A>
- Inggriaty, Dj. (2022). Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan

- Aru Tahun 2022 Nama Npm : Inggriyati Djerol Ambon. *Skripsi Pemiinatan Epidemiologi Ptogram Studi Kesehatan Masyarakat*, 8–33.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Hipertensi P2PTM. *Kemendes RI*, 1–12.
- Khikma, F. F., & Sofwan, I. (2021). Higeia Journal of Public Health. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 5(3), 227–238.
- Mamuaya, Nova Ch., B. I. M. (2023). “Бсп За България” Е Под Номер 1 В Бюлетината За Вота, Герб - С Номер 2, Пп-Дб - С Номер 12. *Peran Kepuasan Nasabah Dalam Memediasi Pengaruh Customer Relationship Marketing Terhadap Loyalitas Nasabah*, 2(3), 310–324. <https://bnr.bg/post/101787017/bsp-za-bulgaria-e-pod-nomer-1-v-buletinata-za-vota-gerb-s-nomer-2-pp-db-s-nomer-12>
- Nurfitri, Safruddin, & Akbar Asfar. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpang Baru. *Window of Nursing Journal*, 02(02), 139–148. <https://doi.org/10.33096/won.v2i2.991>
- Prasetyo, Y. A. F. (2019). *STIKESPW_Yehezkiel_BAB II*. 5–14.
- Praxis. (2022). Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Journal of Economic Perspectives*, 2(1), 1–4. <http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coaching d'equipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017>
- Sari, & Kurniawati. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi:Literature Review. *Urecol*, 7, 408–414. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/2092/2055>
- Sukri. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Keluarga Di Desa Tikala Kecamatan Buntu Barana. In *Skripsi*.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.