

Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan Tahun 2025

Sry Rumondang Sitindaon¹, Mestiana Br Karo², Juli Maria Br Ginting³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Medan

Corresponding Author: Juli Maria Br Ginting, e-mail: mariaginting2307@gmail.com

Published: January, 2026

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu faktor penyebab utama kematian yang paling umum terjadi di seluruh dunia dengan potensi merusak pembuluh darah di berbagai organ vital. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% dari total penduduk dengan 63.309.620 orang mengalami hipertensi dan 427.218 kematian yang dipicu oleh kondisi ini. Sumatera Utara menempati posisi ke-4 dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia, dengan Kota Medan mencatat 7.174 kasus. Data Puskesmas Padang Bulan periode Januari-Maret 2025 menunjukkan terdapat 288 penderita hipertensi di Kelurahan Titi Rantai Medan. Gaya hidup yang tidak sehat, khususnya aktivitas fisik yang rendah dan pola makan tidak baik, merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi dalam pengelolaan hipertensi. Survei awal menunjukkan variasi dalam aktivitas fisik dan pola makan penderita hipertensi di wilayah tersebut, sehingga diperlukan kajian mendalam untuk memberikan gambaran komprehensif sebagai dasar intervensi kesehatan yang tepat.

Penelitian ini bertujuan memperoleh informasi tentang gambaran gaya hidup penderita hipertensi di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan tahun 2025, dengan fokus pada aspek aktivitas fisik dan pola makan sebagai indikator utama gaya hidup.

Metode penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah 288 penderita hipertensi di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan. Sampel berjumlah 74 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling dengan rumus Slovin (margin of error 0,1). Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan skala Guttman yang mengukur aktivitas fisik (7 pertanyaan) dan pola makan (5 pertanyaan). Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase variabel penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berusia dewasa 18-59 tahun (75,7%) dengan distribusi jenis kelamin relatif seimbang. Aktivitas fisik responden terdistribusi pada kategori baik dan cukup masing-masing 36,5%, sedangkan kategori kurang sebesar 27,0%. Temuan paling signifikan adalah 79,7% responden memiliki pola makan tidak baik yang ditandai dengan konsumsi makanan berlemak tinggi dan natrium berlebihan, sementara hanya 20,3% memiliki pola makan baik.

Kesimpulan penelitian menyimpulkan bahwa gaya hidup penderita hipertensi di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan memerlukan perbaikan signifikan, terutama pada aspek pola makan, sehingga diperlukan program edukasi gizi yang intensif dan pendekatan multi-sektoral untuk mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat dalam pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Hipertensi, Aktivitas Fisik, Pola Makan

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu faktor penyebab utama kematian yang paling umum terjadi di seluruh dunia karena memiliki potensi merusak pembuluh darah di berbagai organ vital termasuk ginjal, jantung, otak, dan mata (Putra & Susilawati, 2022). Tingkat kenaikan penderita hipertensi di Indonesia sangat tinggi, dengan modernisasi gaya hidup menjadi kontributor utama dalam peningkatan jumlah kasus hipertensi. Gaya hidup yang tidak sehat merupakan salah satu penyebab utama hipertensi, dimana gaya hidup memberikan pengaruh terbesar dalam kejadian hipertensi. Hidup sehat adalah proses mempromosikan rutinitas sehat untuk menciptakan kehidupan yang sehat serta mengatasi kebiasaan negatif yang membahayakan kesehatan, yang mencakup menjauhi

kebiasaan merokok, mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, beraktivitas fisik secara teratur, dan mendapatkan istirahat yang cukup (Liawati, Lusiani Maharani Sidik, and Kota Sukabumi, 2021). Secara global, data dari *World Health Organization* (WHO, 2023) menunjukkan bahwa Wilayah Afrika memiliki tingkat prevalensi hipertensi tertinggi (27%) sementara Wilayah Amerika memiliki tingkat prevalensi terendah (18%). Total penduduk dewasa yang mengalami hipertensi bertambah dari 594 juta orang pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, dengan kenaikan terutama terlihat di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Kenaikan ini khususnya diakibatkan bertambahnya faktor risiko hipertensi di kelompok populasi tersebut. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% dari total penduduk, dengan proporsi tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Terdapat 63.309.620 orang yang mengalami hipertensi dan 427.218 kematian yang dipicu oleh hipertensi di Indonesia (Casmuti and Fibriana, 2023).

Sumatera Utara menempati posisi ke-4 dengan prevalensi hipertensi tertinggi dibandingkan provinsi lain di Indonesia, dengan Medan mencatat 7.174 kasus (Tumanggor, Aktalina, and Yusria, 2022). Data dari Puskesmas Padang Bulan Kecamatan Medan Baru periode Januari 2024 sampai Maret 2025 menunjukkan terdapat 7.157 penderita hipertensi, dengan 7.376 pengidap hipertensi yang menerima perawatan kesehatan sesuai standar (persentase 103,06%) (Dinkes Kota Medan, 2025). Penelitian Perangin-angin et al. (2023) di Puskesmas Padang Bulan menemukan bahwa dari 92 responden penderita hipertensi, 43 orang (46,7%) memiliki aktivitas fisik kategori baik, 43 orang (46,7%) aktivitas cukup, dan 6 orang (6,5%) aktivitas fisik rendah, dimana responden dengan aktivitas fisik rendah memiliki kemungkinan risiko hipertensi lebih besar. Data spesifik dari Puskesmas Padang Bulan periode Januari hingga Maret 2025 menunjukkan terdapat 288 penderita hipertensi di Kelurahan Titi Rantai Medan. Survei awal peneliti pada tanggal 16 April 2025 terhadap 5 responden menunjukkan 2 responden memiliki aktivitas fisik baik, 1 responden aktivitas cukup, 2 responden aktivitas kurang, sementara untuk pola makan, 2 responden memiliki pola makan baik dan 3 responden pola makan tidak baik.

Faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok besar, yaitu faktor yang tidak dapat diubah (jenis kelamin, usia, dan genetika) serta faktor yang dapat diubah (merokok, aktivitas fisik, pola makan, konsumsi kopi, alkohol, dan pola tidur) (Musliana & Meutia, 2022). Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, termasuk pemahaman mengenai faktor risiko dan cara pencegahan, juga berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian. Hipertensi dapat diatasi dengan menerapkan kebiasaan sehat dan menjauhi faktor risiko yang dapat diubah (Ulfa et al., 2024). Upaya pengelolaan gaya hidup penderita hipertensi meliputi latihan aerobik intensitas sedang minimal 30 menit seperti berjalan, *jogging*, bersepeda, atau berenang selama 5-7 kali seminggu, penghentian kebiasaan merokok, serta konsumsi makanan seimbang yang kaya sayur-sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, buah segar, produk susu rendah lemak, sereal gandum, ikan segar, dan lemak tak jenuh sambil mengendalikan konsumsi daging merah dan garam (Parangin-angin et al., 2023). Upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi memerlukan pemanfaatan optimal layanan kesehatan puskesmas seperti pemeriksaan tekanan darah rutin dan konsultasi kesehatan (Songut et al., 2024), serta dukungan sistem keluarga yang penting dalam mengontrol gaya hidup penderita hipertensi (Zulfitri et al., 2019). Penderita hipertensi perlu diberikan edukasi mengenai perubahan gaya hidup yang diinginkan agar dapat lebih mengendalikan pola hidupnya, dimana perawat dapat meningkatkan keyakinan diri pasien dengan memberikan dorongan dan motivasi agar mereka percaya pada kemampuan sendiri dalam menjalankan perilaku sehat untuk mengendalikan hipertensi (Fatmawati, 2021; Zulfitri et al., 2019).

Berdasarkan fenomena tingginya prevalensi hipertensi di Medan khususnya di wilayah Kelurahan Titi Rantai, serta data awal yang menunjukkan variasi dalam aktivitas fisik dan pola makan penderita hipertensi, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran gaya hidup penderita hipertensi di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan tahun 2025. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang gambaran gaya hidup penderita hipertensi di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan tahun 2025, khususnya berdasarkan aspek aktivitas fisik dan pola makan. Manfaat penelitian ini secara teoretis diharapkan dapat menjadi dasar informasi untuk kemajuan ilmu keperawatan khususnya terkait hipertensi, serta bermanfaat bagi penelitian lain yang berkaitan dengan gaya hidup penderita hipertensi. Secara praktis, penelitian

ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelayanan kesehatan di area penelitian untuk membuat program sosialisasi atau layanan kesehatan yang lebih tepat dalam menangani hipertensi, menjadi panduan dan sumber informasi bagi institusi pendidikan keperawatan, serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya terkait gaya hidup penderita hipertensi dan faktor penyebab lain hipertensi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif yang bertujuan untuk memaparkan atau menjelaskan kejadian-kejadian yang berlangsung pada saat ini. Rancangan penelitian merujuk pada bentuk keputusan akhir pada waktu tertentu pengambilan keputusan yang ditentukan oleh peneliti yang sesuai pada cara apa suatu penelitian bisa diterapkan (Nursalam, 2020). Penelitian dilaksanakan di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan pada bulan Mei tahun 2025. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada tingginya prevalensi penderita hipertensi di wilayah tersebut yang memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai gaya hidup penderita hipertensi.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah sekelompok masyarakat yang menderita hipertensi dengan jumlah 288 orang penderita hipertensi di Lingkungan Pasar 3 Titi Rantai Medan. Populasi merupakan objek maupun subjek penelitian yang mencakup ketetapan khusus serta menjadi fokus utama dalam penelitian (Nursalam, 2020). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode simple random sampling. Menurut Polit & Beck (2018), pengambilan sampel mengacu pada proses memilih beberapa populasi untuk mewakili keseluruhan populasi. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 0,1, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 74 responden dari total populasi 288 orang penderita hipertensi.

Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya hidup penderita hipertensi. Variabel merupakan ciri-ciri sasaran penelitian yang berbeda di antara subjek yang satu dibandingkan dengan yang lain (Nursalam, 2020). Gaya hidup dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kebiasaan sehari-hari yang meliputi pola makan dan aktivitas fisik. Indikator yang digunakan untuk mengukur variabel gaya hidup mencakup aktivitas fisik yang diukur dengan 7 pertanyaan dan pola makan yang diukur dengan 5 pertanyaan menggunakan skala ordinal.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner berisi pertanyaan tertutup yang terhubung untuk memberikan gambaran dalam penelitian ini. Menurut Polit & Beck (2018), instrumen penelitian adalah medium yang digunakan untuk metode pengumpulan data guna memperlancar proses penelitian yang telah diterapkan. Kuesioner menggunakan skala Guttman yang mendapatkan jawaban tegas "ya" atau "tidak", dengan nilai 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Untuk aktivitas fisik, kategorisasi meliputi baik (skor 5-7), cukup (skor 3-4), dan kurang (skor 0-2), sedangkan untuk pola makan dikategorikan baik (skor 4-5) dan tidak baik (skor 0-3).

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti mendapatkan persetujuan surat izin dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dan mengurus surat izin penelitian di wilayah penelitian. Peneliti kemudian menyampaikan tujuan dilakukannya penelitian dan memberikan lembar informed consent kepada responden. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh langsung dengan cara memberikan kuesioner kepada responden (Nursalam, 2020). Responden diminta mengisi kuesioner bersama dengan peneliti, dan setelah selesai pengisian, kuesioner dikumpulkan untuk dilakukan analisis lebih lanjut. Penelitian ini tidak dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas oleh peneliti karena menggunakan kuesioner yang valid dan telah dipakai peneliti sebelumnya.

Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu editing untuk memastikan kelengkapan jawaban responden, coding untuk mengelompokkan tanggapan responden, scoring

untuk menghitung nilai setiap responden, dan tabulating untuk menyajikan data dalam bentuk tabel. Statistik adalah perangkat yang kerap digunakan sebagai bagian dari studi kuantitatif yang menyediakan cara untuk mendapatkan data dan menganalisis data yang ada dalam proses pengambilan suatu kesimpulan (Nursalam, 2020). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat yang digunakan untuk menjelaskan karakteristik suatu variabel penelitian melalui distribusi frekuensi dan persentase. Teknik analisis ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang bersifat deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai gaya hidup penderita hipertensi.

Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan izin dan persetujuan dari Unit Komite Etik Penelitian Kesehatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan No: 052/KEPK-SE/PE-DT/V/2025. Prinsip-prinsip etika yang diterapkan mencakup anonimity untuk melindungi privasi responden dengan tidak mencantumkan nama melainkan menggantinya dengan kode, serta confidentiality untuk menjaga kerahasiaan data yang diperoleh (Nursalam, 2020). Prinsip beneficence diterapkan dengan memastikan penelitian memberikan manfaat bagi responden dan masyarakat, sedangkan prinsip justice diterapkan dengan memberikan perlakuan yang setara kepada setiap responden tanpa diskriminasi. Semua responden diperlakukan dengan adil dalam memenuhi hak yang menjadi miliknya sesuai dengan prinsip moral mengenai keadilan distributif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Demografi Responden

Penelitian ini melibatkan 74 responden penderita hipertensi di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan. Distribusi karakteristik demografi responden disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Demografi Penderita Hipertensi di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan Tahun 2025

Usia	f	%
Dewasa 18-59	56	75.7
Lansia 60-78	18	24.3
Total	74	100.0
Jenis kelamin	f	%
Laki-laki	36	48.6
Perempuan	38	51.4
Total	74	100.0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa 18-59 tahun sebanyak 56 orang (75,7%), sedangkan responden lansia berusia 60-78 tahun sebanyak 18 orang (24,3%). Distribusi jenis kelamin menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 38 orang (51,4%), sementara laki-laki sebanyak 36 orang (48,6%). Temuan ini mengindikasikan bahwa hipertensi tidak hanya menyerang kelompok lansia, tetapi juga prevalensinya cukup tinggi pada kelompok usia dewasa produktif. Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini sejalan dengan kecenderungan bahwa perempuan lebih peduli terhadap kesehatan dan lebih sering memeriksakan kondisi kesehatannya dibandingkan laki-laki.

Gambaran Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam gaya hidup yang berpengaruh terhadap kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Distribusi aktivitas fisik responden disajikan pada Tabel 2 dan Diagram 1.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan Tahun 2025

Aktivitas Fisik	F	%
Baik	27	36.5
Cukup	27	36.5
Kurang	20	27.0
Total	74	100.0

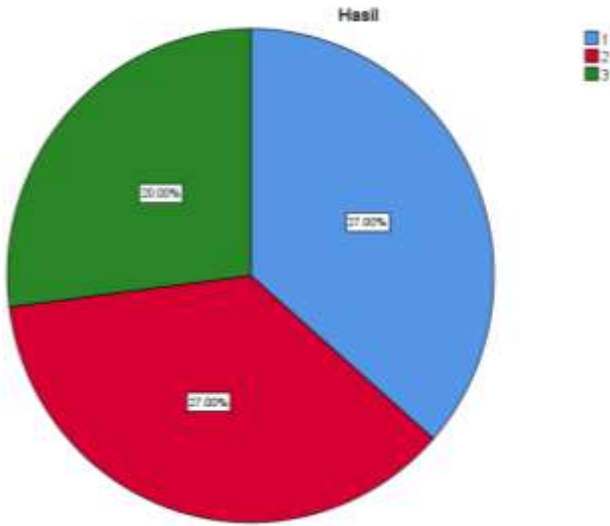


Diagram 1. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Aktivitas Fisik di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 74 responden, terdapat distribusi yang relatif seimbang antara kategori aktivitas fisik baik dan cukup, masing-masing sebanyak 27 responden (36,5%). Sementara itu, 20 responden (27,0%) memiliki aktivitas fisik yang kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di lokasi penelitian telah memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik, meskipun masih terdapat proporsi yang cukup signifikan dengan aktivitas fisik kurang.

Aktivitas fisik yang baik dengan melakukan olahraga ringan secara teratur mampu memberikan kontribusi positif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini didukung oleh penelitian Moonti et al (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki aktivitas fisik dengan kategori baik sebanyak 88 lansia (60,7%), dimana aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, bersepeda, dan berkebun memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat hipertensi. Mekanisme penurunan tekanan darah melalui aktivitas fisik dijelaskan oleh Anisa et al (2025) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan efisiensi kerja jantung secara keseluruhan, mengurangi kerja saraf simpatis, menjaga kesehatan pembuluh darah, dan menekan aktivitas renin, yang pada gilirannya menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah.

Penelitian Nurhaida & Refialdinata (2021) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa aktivitas fisik yang positif dapat menurunkan risiko hipertensi. Berolahraga secara teratur seperti jalan cepat, jogging, dan bersepeda merupakan cara yang efektif untuk mencegah dan mengobati hipertensi. Latihan-latihan tersebut dapat membantu menurunkan tekanan darah, sedangkan kekurangan aktivitas fisik dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi. Meskipun demikian, masih terdapat 27,0% responden dengan aktivitas fisik kurang yang perlu mendapat perhatian khusus. Responden dengan aktivitas fisik kurang cenderung mengalami peningkatan tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan responden yang beraktivitas cukup atau baik. Hal ini disebabkan karena aktivitas fisik yang kurang seperti sering duduk dan tidak berkeringat merupakan faktor risiko utama yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Songut et al (2024) yang menyatakan bahwa sebagian responden dengan aktivitas fisik kurang sebanyak 29 orang (55,8%) dari 52 responden. Aktivitas fisik yang kurang merupakan

faktor risiko utama yang dapat memperburuk kondisi hipertensi karena dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan peningkatan tekanan darah.

Penelitian Hernita et al (2024) juga mendukung temuan ini dengan hasil bahwa 82 orang (45,6%) memiliki aktivitas fisik yang ringan. Aktivitas fisik merujuk pada gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot rangka dan memerlukan energi, yang mencakup berbagai kegiatan seperti pekerjaan, bermain, tugas rumah tangga, perjalanan, dan rekreasi. Dengan demikian, aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu penyebab gaya hidup yang mengakibatkan risiko terjadinya hipertensi atau tekanan darah yang tidak terkontrol. Faktor usia juga mempengaruhi kejadian hipertensi dimana mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada usia 18-59 tahun sebanyak 56 orang (75,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Putri et al (2022) yang mengatakan bahwa seiring bertambahnya usia, seseorang berisiko mengalami kerusakan dan penurunan fungsi pada sistem kardiovaskular yang disebabkan oleh penyakit, faktor penuaan, serta perilaku yang dapat merusak sistem sirkulasi dan kardiovaskular.

Gambaran Pola Makan Penderita Hipertensi

Pola makan merupakan faktor gaya hidup yang sangat berpengaruh terhadap kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Distribusi pola makan responden disajikan pada Tabel 3 dan Diagram 2.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Penderita Hipertensi di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan Tahun 2025

Pola Makan	F	%
Baik	15	20.3
Tidak Baik	59	79.7
Total	74	100.0

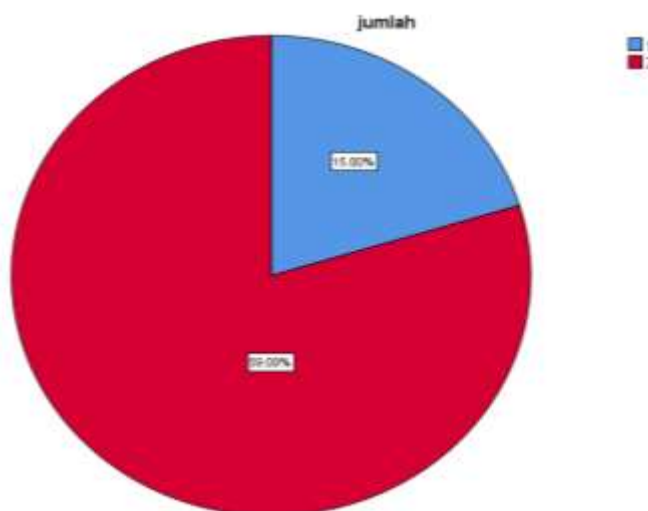


Diagram 2. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Penderita Hipertensi Berdasarkan Pola Makan di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan temuan yang mengkhawatirkan dimana mayoritas responden yaitu 59 orang (79,7%) memiliki pola makan tidak baik, sementara hanya 15 orang (20,3%) yang memiliki pola makan baik. Tingginya prevalensi pola makan tidak baik ini mengindikasikan bahwa aspek diet masih menjadi tantangan utama dalam penatalaksanaan hipertensi di lokasi penelitian. Pola makan yang tidak baik merupakan salah satu penyebab utama hipertensi, terutama karena responden mengonsumsi makanan berlemak seperti jeroan dan mengonsumsi makanan tinggi garam secara berlebihan.

Temuan ini didukung oleh penelitian Muliana et al (2024) yang menyatakan bahwa pola makan merujuk pada cara pengaturan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok pada waktu tertentu, yang mencakup frekuensi makan, jenis makanan, serta ukuran porsi. Konsumsi makanan yang tinggi lemak, rendah sayur dan buah, serta tinggi natrium dapat

meningkatkan risiko hipertensi. Asupan natrium yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sholekhah, Lutfha, and Aspihan (2025) yang berjudul gambaran gaya hidup penderita hipertensi di klinik dokter wulan demak, dimana dari 150 responden didapatkan 115 orang (76,7%) penderita hipertensi memiliki pola makan tidak baik. Hipertensi sering dipicu oleh makanan yang tidak sehat, khususnya konsumsi lemak berlebih dan tinggi garam. Makanan yang berlemak tinggi, terutama lemak jenuh dari sumber hewani (25-60% low density lipoprotein), meningkatkan risiko aterosklerosis dan kolesterol darah tinggi, yang selanjutnya dapat meningkatkan tekanan darah (Noralia, Lestari, and Rachmawati 2020).

Tingginya proporsi responden dengan pola makan tidak baik dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh lokasi penelitian yang berada di lingkungan pasar dimana akses terhadap berbagai jenis makanan, termasuk makanan tinggi garam dan lemak, sangat mudah. Karakteristik masyarakat yang mayoritas terdiri dari etnis Batak Karo dan Jawa juga dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan yang cenderung tinggi natrium dan lemak sesuai dengan budaya kuliner setempat. Hal ini menjadi perhatian serius karena pola makan yang tidak baik secara konsisten berkaitan dengan tekanan darah yang tidak terkontrol dan meningkatkan risiko komplikasi hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian terhadap kedua aspek gaya hidup tersebut, dapat disimpulkan bahwa pola makan merupakan masalah yang lebih krusial dibandingkan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan. Meskipun sebagian besar responden telah memiliki aktivitas fisik yang baik hingga cukup (73,0%), namun tingginya prevalensi pola makan tidak baik (79,7%) menunjukkan perlunya intervensi edukasi dan pendampingan yang lebih intensif terkait pengaturan diet pada penderita hipertensi. Modifikasi gaya hidup yang komprehensif, mencakup peningkatan aktivitas fisik dan perbaikan pola makan, menjadi kunci penting dalam pengendalian hipertensi dan pencegahan komplikasi lebih lanjut.

KESIMPULAN

Penelitian terhadap 74 penderita hipertensi di Lingkungan Pasar 3 Kelurahan Titi Rantai Medan tahun 2025 mengungkapkan bahwa gaya hidup merupakan faktor krusial yang memerlukan intervensi komprehensif. Mayoritas responden berusia dewasa produktif (75,7%) dengan distribusi gender yang seimbang. Aktivitas fisik menunjukkan hasil yang relatif menggembirakan dengan 73% responden berada pada kategori baik dan cukup, namun masih terdapat 27% dengan aktivitas kurang. Temuan paling mengkhawatirkan terletak pada pola makan, dimana 79,7% responden memiliki pola makan tidak baik yang ditandai dengan konsumsi makanan berlemak tinggi dan natrium berlebihan. Kondisi ini mengindikasikan perlunya program edukasi gizi yang intensif dan berkelanjutan, serta pendekatan multi-sektoral yang melibatkan tenaga kesehatan, keluarga, dan tokoh masyarakat untuk mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat guna mengendalikan hipertensi secara optimal di wilayah penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, F., et al. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*.
- Casmuti, & Fibriana. (2023). Prevalensi dan Mortalitas Hipertensi di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan*.
- Dinkes Kota Medan. (2025). *Data Penderita Hipertensi Puskesmas Padang Bulan Periode Januari-Maret 2025*. Medan: Dinas Kesehatan Kota Medan.
- Fatmawati. (2021). Peran Perawat dalam Meningkatkan Keyakinan Diri Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*.
- Hernita, et al. (2024). Analisis Aktivitas Fisik pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Liawati, Lusiani Maharani Sidik, & Kota Sukabumi. (2021). Gaya Hidup Sehat dan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Promosi Kesehatan*.
- Moonti, et al. (2022). Aktivitas Fisik Lansia dan Hubungannya dengan Hipertensi. *Jurnal Gerontologi*.
- Muliana, et al. (2024). Pola Makan dan Risiko Hipertensi pada Masyarakat Urban. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.

- Musliana, & Meutia. (2022). Faktor Risiko Hipertensi yang Dapat dan Tidak Dapat Dimodifikasi. *Jurnal Kardiovaskular*.
- Noralia, Lestari, & Rachmawati. (2020). Pengaruh Konsumsi Lemak Jenuh terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.
- Nurhaida, & Refialdinata. (2021). Aktivitas Fisik sebagai Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi. *Jurnal Olahraga Kesehatan*.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 4). Jakarta: Salemba Medika.
- Parangin-angin, et al. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Medan*.
- Perangin-angin, et al. (2023). Aktivitas Fisik dan Risiko Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan Medan. *Jurnal Kesehatan Sumatera Utara*.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2018). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice* (10th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Putri, et al. (2022). Usia dan Risiko Penyakit Kardiovaskular pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kardiologi Indonesia*.
- Putra, & Susilawati. (2022). Hipertensi dan Kerusakan Organ Target. *Jurnal Penyakit Dalam*.
- Sholekhah, Lutfha, & Aspihan. (2025). Pola Makan Penderita Hipertensi di Indonesia. *Jurnal Gizi Masyarakat*.
- Songut, et al. (2024). Pemanfaatan Layanan Kesehatan Puskesmas dalam Pengelolaan Hipertensi. *Jurnal Pelayanan Kesehatan*.
- Tumanggor, Aktalina, & Yusria. (2022). Prevalensi Hipertensi di Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan Regional*.
- Ulfa, et al. (2024). Pencegahan Hipertensi melalui Modifikasi Gaya Hidup. *Jurnal Preventif Kesehatan*.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Global Report on Hypertension: The Race Against a Silent Killer*. Geneva: WHO Press.
- Zulfitri, et al. (2019). Dukungan Keluarga dalam Pengelolaan Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Keluarga*.