



**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KADAR KOLESTEROL TOTAL  
PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSAD  
DR.R. ISMOYO KENDARI**

**Asfani yuhadi<sup>1</sup>, Tamara Renzylia Balita Ayu<sup>2</sup>, Titi Purnama<sup>3</sup>**  
*D-IV Teknologi Laboratorium Medis Fakultas Sains dan Teknologi*  
*Universitas Mandala Waluya*  
**Email: [tamararenzylia99@gmail.com](mailto:tamararenzylia99@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Hipertensi masih menjadi masalah di Indonesia maupun di negara lain. Salah satu faktor resiko yang menyebabkan angka kesakitan penyakit hipertensi adalah kadar kolesterol total yang tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan kadar kolesterol total dengan derajat hipertensi pada pasien di klinik indika tebet. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah semua pasien yang datang dan memeriksakan diri ke RSAD DR.R. Ismoyo Kendari.

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain *crossn sectional study*, dimana peneliti ingin mengetahui hubungan Antara pola makan dan kadar kolesterol total pada hipertensi analisis metode enzimatik. Besar sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 44 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *Accidental sampling* sedangkan metode analisis data yang digunakan adalah analisis hubungan antara variabel independen dengan dependen digunakan *Chi Square*. Penelitian ini dilakukan di RSAD DR.R. Ismoyo Kendari.

Berdasarkan Hasil yang diperoleh Dari 44 responden, 65,9% menunjukkan kadar kolesterol tidak normal dengan distribusi 18,2% pada prehipertensi, 43,2% pada derajat 1 hipertensi, dan 4,5% pada derajat 2 hipertensi. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kadar kolesterol dengan derajat hipertensi ( $p = 0,037$ ), meskipun hubungan tersebut tergolong lemah (koefisien phi = 0,361). Sementara itu, 27,3% responden memiliki pola makan baik dan 72,7% pola makan kurang baik, namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pola makan dan derajat hipertensi ( $p = 0,672$ ), dengan koefisien phi menunjukkan hubungan sangat lemah (0,133).

Maka dapat Disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kadar kolesterol dengan derajat hiperten tetapi, Tidak Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan derajat hipertens. Diharapkan bagi Rumah Sakit dapat memberikan edukasi pada pasien hipertensi tentang metode efektif untuk mengelola dan mencegah peningkatan kasus hipertensi dan dislipidemia sehingga bagi masyarakat yang sudah terdiagnosis hipertensi atau memiliki kadar kolesterol tinggi, disarankan untuk memperbaiki pola makan dengan mengurangi lemak jenuh dan meningkatkan konsumsi makanan berserat.

**Kata Kunci** : Pola Makan, Kadar Kolesterol, Pasien Hipertensi  
**Daftar Pustaka** : 31 (2008 – 2021)



## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah gangguan kardiovaskular pada individu, dimana tekanan darah yang melebihi ambang batas normal yakni sekitar 110-130 sistol dan 60-100 diastol. Hipertensi termasuk kedalam Penyakit Tidak Menular (PTM) Kondisi ini sering disebut sebagai pembunuh diam "silent killer" karena gejala ini sering tidak jelas dan tanpa disadari dapat menyebabkan komplikasi pada organ-organ vital (Pratama, 2024).

Penyakit hipertensi merupakan salah satu masalah penyakit yang banyak dialami oleh seluruh dunia. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa lebih dari 800 juta orang di seluruh dunia menderita penyakit yang memiliki tingkat fatalitas tinggi (Permatasari dkk., 2022).

Jumlah penderita hipertensi di dunia meningkat dua kali lipat sekitar 1,3 miliar orang di dunia mengalami hipertensi. Rata-rata pada usia 30-79

tahun. Prevalensi pada negara dengan berpendapatan tinggi mencapai 32% dan pada negara dengan pendapatan rendah mencapai 34%. Di Asia Tenggara angka kejadian hipertensi mencapai 36%. (WHO, 2023).

Menurut Data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%, yang setara dengan 658.201 jiwa yang terdiagnosis menderita kondisi ini. Proyeksi untuk tahun 2025 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 8,36%, dengan jumlah perkiraan mencapai sekitar 63.309.620 orang. data tersebut menunjukkan betapa pentingnya masalah kesehatan yang sedang dihadapi oleh Indonesia, di mana hipertensi masuk dalam 10 besar penyakit yang banyak di derita bahkan menyebabkan kematian. (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kota Kendari pada tahun 2021, hipertensi menempati urutan keempat dalam sepuluh besar penyakit dengan



jumlah penderita sebanyak 4.239 orang.

Di tingkat provinsi, Sulawesi Tenggara berada pada peringkat ke-18 dari 34 provinsi dengan prevalensi hipertensi sebesar 29,75% (Ohoira dkk., 2024).

Pola makan, yaitu cara atau perilaku seseorang dalam memilih bahan makanan yang mencakup jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan, merupakan faktor risiko penting dalam peningkatan hipertensi. Makanan modern, dengan kandungan garam dan lemak yang tinggi, berperan sebagai penyumbang utama hipertensi. Oleh karena itu, menerapkan pola makan yang sehat dapat membantu meminimalisir risiko terkena hipertensi serta mendukung kesehatan dan proses penyembuhan penyakit (Inggriaty, 2022).

Pada umumnya masyarakat Sulawesi Tenggara sudah mulai mengalami pergeseran gaya hidup modern yang mengarah pada makanan cepat saji dan diawetkan yang kita ketahui mengandung banyak garam, dan

kurangnya konsumsi buah dan sayur dan pola makan yang buruk merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi (Dinkes Provinsi Sultra, 2020).

Apabila kolesterol dalam tubuh berlebihan maka kolesterol tersebut akan tertimbun pada dinding pembuluh darah. Kondisi inilah yang menjadi pemicu terjadinya penyakit jantung, Pembuluh darah dan stroke (Sulastri 2020). Studi Framingham Heart Study menunjukkan bahwa peningkatan kadar kolesterol serum berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, yang meningkatkan kemungkinan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner dan stroke pada pasien hipertensi (Permatasari dkk., 2022).

Hasil penelitian dari Sarah (2022), Bahwa pasien dengan hipertensi mayoritas memiliki kadar kolesterol tinggi atau hiperkolesterolemia. Kondisi ini dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah perifer, mengurangi aliran darah ke jantung, serta



menyebabkan penebalan dinding arteri.

Ini mengganggu elastisitas pembuluh darah, yang mengurangi kemampuan tubuh untuk mengatur tekanan darah secara efektif (Syachlanni, 2022).

Tingginya prevalensi hipertensi di RSAD disebabkan karena dimana masyarakatnya sudah mulai mengalami pergeseran gaya hidup modern yang mengarah pada makanan cepat saji dan diawetkan yang kita ketahui mengandung banyak garam, dan kurangnya konsumsi buah dan sayur, selain itu juga sebagian besar masyarakatnya kurang melakukan aktivitas fisik yang teratur dan juga karena adanya faktor stress sebagaimana yang terjadi pada masyarakat yang berada diperkotaan yang merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi (Dinkes kota Kendari, 2019).

Berdasarkan data RSAD DR. R. Ismoyo pada tahun 2021-2024 menunjukkan bahwa jumlah pasien hipertensi tiap tahunnya mengalami peningkatan, hasil survey data awal yakni

4 tahun terakhir didapatkan data pada tahun 2021 sebanyak 131 pasien, 2022 sebanyak 181 pasien, pada tahun 2023 sebanyak 262 pasien dan pada tahun 2024, didapatkan data 6 bulan terakhir sebanyak 105 pasien. untuk mengatasi peningkatan prevalensi hipertensi yang berhubungan dengan perubahan pola makan dan gaya hidup. Dengan Mengkaji hubungan antara pola makan, kadar kolesterol total, dan derajat hipertensi, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga untuk upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi, serta mendukung strategi kesehatan masyarakat yang lebih baik di RSAD DR. R. Ismoyo Kendari dan sekitarnya, Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan antara pola makan dan kadar kolesterol tota pada pasien hipertensi di RS TK IV Dr. R. Ismoyo Kendari.

## **METODE PENELITIAN**



Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain cross sectional study, dimana peneliti ingin mengetahui hubungan Antara pola makan dan kadar kolesterol total pada hipertensi analisis metode enzimatik (Notoatmodjo, 2012). Bagan desain cross sectional study pada



penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gambar 3. Bagan Jenis Penelitian.

## HASIL

### 1. Kriteria Responden Berdasarkan

#### Umur

Pada penelitian ini responden merupakan pasien hipertensi

Tabel 4. Data rentang usia responden

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	25-42 Tahun	20	45,5
2.	43-59 Tahun	15	35,0
3.	>60 Tahun	9	20,5
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100,0</b>

(Sumber data primer, 2024)

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa dari 44 responden yang diteliti.

No	Hipertensi	Jumlah	Persentase (%)
1.	Prehipertensi	18	41,0
2.	Derajat 1	24	54,5
3.	Derajat 2	2	4,5
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100,0</b>

kelompok usia 25-42 tahun merupakan kelompok dengan jumlah terbanyak, yaitu sebanyak 20 orang, yang mewakili 45,5% dari keseluruhan responden. Kelompok usia 43-59 tahun menyumbang 35,0% dari jumlah responden dengan total 15 orang. Sementara itu, kelompok usia di atas 60 tahun mencakup 20,5% responden dengan total 9 orang

### 2. Kriteria Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5. Data Jenis Kelamin pada pasien

No	Usia kehamilan	Jumlah responden	Persentase %
1	Laki-Laki	20	45,5
2	Perempuan	24	54,5
<b>Total</b>		<b>44</b>	<b>100</b>

(Sumber data primer, 2024)

Berdasarkan Tabel 7, Diketahui bahwa dari 44 responden yang diteliti, distribusi frekuensi pasien hipertensi menurut jenis kelamin Dari total 44 responden yang diteliti sebanyak 20 individu atau 45,5% adalah laki-laki,



sementara 24 responden atau 54,5% adalah perempuan.

### 3. Kriteria Responden Berdasarkan

#### Tekanan Darah

**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Hipertensi Berdasarkan Derajat Hipertensi.

(Sumber data primer, 2023)

Berdasarkan Tabel 8 distribusi frekuensi pasien hipertensi menurut derajat hipertensi menunjukkan hasil sebagai berikut: Dari total 44 responden yang diteliti, 18 individu atau 41,0% tergolong dalam kategori prehipertensi. Sementara itu, 24 individu atau 54,5% berada pada derajat 1 hipertensi. Derajat 2 hipertensi tercatat pada 2 individu, yang setara dengan 4,5% dari total responden.

#### a. Pola makan

Adapun data pola makan responden yang disajikan di tabel penyajian sebagai berikut:

No	Pola makan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	12	27,3
2.	Kurang	32	72,7

Baik

Jumlah	44	100,0
--------	----	-------

(Sumber data primer, 2024)

Berdasarkan Tabel 9, Bahwa dari 44 responden yang diteliti, pasien yang mempunyai pola makan dengan kategori Kurang baik paling tinggi yaitu sebanyak 32 orang (72,7%) dibandingkan pasien yang mempunyai pola makan dengan kategori baik yaitu sebanyak 12 orang (27,3%).

#### b. Kadar Kolesterol

Adapun data kolesterol responden yang disajikan di tabel penyajian sebagai berikut:

**Tabel 10.** Distribusi Frekuensi karakteristik Pasien Hipertensi Berdasarkan Kadar Kolesterol

No.	Kolesterol	Jumlah	Persentase (%)
1.	Normal	15	34,1
2.	Tidak Normal	29	65,9
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100,0</b>

(Sumber data primer, 2024)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 44 responden yang diteliti, pasien yang mempunyai kadar kolesterol Tidak Normal yaitu sebanyak 29 orang



(65,9%)<sup>\*)</sup> dibandingkan pasien yang mempunyai kadar kolesterol kategori Normal yaitu sebanyak 15 orang (34,1%).

**A. Analisis Inferensial**

Untuk mengetahui hubungan antara kadar kolesterol dengan Pola Makan pasien hipertensi digunakan uji *chi-square* yang disajikan pada tabel 11 di bawah ini.

**Tabel 11.** Hubungan subjek penelitian berdasarkan Pola Makan pada pasien hipertensi di RSAD DR. R. Ismoyo Kendari

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 11, didapatkan hasil hubungan antara pola makan dan derajat hipertensi di antara pasien hipertensi di RSAD DR. R. Ismoyo Kendari berdasarkan 44 responden, 27,3% memiliki pola makan baik dan 72,7% pola makan kurang baik, dengan distribusi pola makan baik yang rendah pada semua derajat hipertensi. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh Nilai p 0,672 yang menunjukkan P-value >0,05 artinya pada =5% tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan dan derajat hipertensi di RSAD DR. R. Ismoyo Kendari. Dan pada uji *Kontigensi koefisien phi* hasil 0,133 Interpretasi Nilai Phi ini menunjukkan hubungan pada 0,00 – 0,199 : Hubungan sangat lemah

**Tabel 12.** Hubungan Subjek Penelitian Berdasarkan Kadar Kolesterol

Total dan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di RSAD DR. R. Ismoyo Kendari

Kadar Kolesterol	Derajat Hipertensi						Total	P-value
	Pre Hipertensi		Derajat 1		Derajat 2			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Normal	10	22,7	5	11,4	0	0,0	15	34,1
Tidak Normal	8	18,2	19	43,2	2	4,5	29	65,9
Total	18	40,9	24	54,5%	2	4,5	44	100

(Sumber: Data Primer, 2024)

Berdasarkan Tabel 12, Diperoleh hasil Analisa hubungan Kadar Kolesterol dan Derajat Hipertensi yakni dari keseluruhan total responden, 34,1%

Pola Makan	Derajat Hipertensi						Total	P-value
	Pre Hipertensi		Derajat 1		Derajat 2			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	4	9,1	7	15,9	1	2,3	12	27,3
Kurang Baik	14	31,8	17	38,6	1	2,3	32	72,7
Total	18	40,89	24	54,5	2	4,5	44	100

responden yang memiliki kadar kolesterol normal, dengan rincian 22,7% pada kelompok prehipertensi, 11,4% pada derajat 1 hipertensi, dan tidak ada pada derajat 2 hipertensi. Dari 44 responden, 65,9% memiliki kadar kolesterol tidak normal, dengan distribusi 18,2% pada prehipertensi, 43,2% pada derajat 1 hipertensi, dan 4,5% pada derajat 2 hipertensi. Berdasarkan hasil uji statistik



diperoleh Nilai  $p = 0,037$  artinya pada  $\alpha = 5\%$

ada hubungan yang bermakna antara kadar kolesterol dengan derajat hipertensi. Berdasarkan hasil uji Kontigensi koefisien  $\phi$  hasil 0,361 Interpretasi Nilai  $\phi$  ini menunjukkan hubungan lemah.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian yang telah dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan kadar kolesterol total pada pasien hipertensi di RSAD DR. R. Ismoyo Kendari, Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 44 responden, responden yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dicatat untuk dilakukan pemeriksaan kadar kolesterol Total.

Observasi awal penelitian dimulai dengan observasi pasien hipertensi di rumah sakit tersebut. Pasien yang memenuhi kriteria inklusi dicatat untuk pemeriksaan lebih lanjut. pemeriksaan Tekanan Darah yakni Tekanan darah pasien diperiksa menggunakan sphygmomanometer dan stetoskop untuk memastikan diagnosis hipertensi.

Pengambilan Sampel darah

diambil dari pasien menggunakan tabung kuning sebagai bahan uji untuk Persiapan Sampel darah yang diambil kemudian disentrifugasi untuk memisahkan serum dari sel darah merah. Analisis kadar kolesterol total dilakukan menggunakan fotometer kimia darah KD720, yang telah menjalani kontrol kualitas (QC) dan memenuhi standar hasil yang valid.

### **1. Analisis Deskriptif**

#### **a) Berdasarkan Usia**

Berdasarkan Karakteristik Responden Dari total 44 responden, kelompok usia 25-42 tahun adalah yang paling banyak dengan persentase 45,5%, diikuti oleh usia 43-59 tahun (35,0%), dan >60 tahun (20,5%) Umur merupakan faktor risiko yang erat kaitannya dengan penyakit hipertensi, dimana tekanan darah akan meningkat sesuai dengan bertambahnya umur seseorang, dan pada umumnya meningkat dari sejak umur 40 tahun. Hal ini sejalan dengan umur responden yang memiliki tekanan darah di



atas batas normal, dimana pada penelitian ini kelompok umur yang >45 tahun sebesar 42,5%. Hasil penelitian ini didukung dengan proporsi responden berdasarkan umur tertinggi terdapat pada kelompok >45 tahun, dimana semakin bertambahnya umur seseorang dapat memicu meningkatnya tekanan darah. Teori lain juga mengatakan bahwa usia salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat diubah. Pada umumnya semakin bertambahnya usia maka semakin besar pula risiko terjadinya hipertensi. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti; penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah (Solikin, 2020).

#### **b) Berdasarkan Jenis**

##### **Kelamin**

Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki: 20 orang (45,5%) dan Perempuan: 24 orang (54,5%) dapat disimpulkan total 44

responden, perempuan mendominasi dengan persentase 54,5%, sementara laki-laki sebesar 45,5%. Perubahan pada masa tua ini disebabkan oleh perempuan mengalami menopause yang dapat mempengaruhi tekanan darah karena faktor hormonal, dimana terjadi penurunan hormon estrogen dan progesterone pada wanita menyebabkan wanita lebih cenderung memiliki tekanan darah tinggi. Didukung dengan hasil penelitian Solihin (2020) bahwa jenis kelamin yang terbanyak mengalami kejadian hipertensi adalah perempuan dan menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kadar kolesterol. Jenis kelamin perempuan lebih cenderung mengalami peningkatan kadar kolesterol dibandingkan laki-laki.

#### **c) Hipertensi**

Berdasarkan data derajat hipertensi yang diperoleh pada penelitian ini, terdapat 18 orang (41,0%) yang termasuk dalam kategori prehipertensi, 24



orang (54,5%) yang mengalami derajat 1 hipertensi, dan 2 orang (4,5%) yang berada pada derajat 2 hipertensi. Sebagian besar responden dalam penelitian ini menunjukkan tekanan darah pada derajat 1 hipertensi (54,5%), diikuti oleh prehipertensi (41,0%), dan hanya 4,5% responden yang mengalami derajat 2 hipertensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas masyarakat yang datang ke RSAD DR. R. Ismoyo Kendari cenderung menderita hipertensi, dengan prevalensi tertinggi pada derajat 1 hipertensi.

#### **d) Pola makan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RSAD DR. R. Ismoyo Kendari, data menunjukkan bahwa dari total responden, 12 orang (27,3%) memiliki pola makan yang baik, sementara 32 orang (72,7%) memiliki pola makan yang kurang baik. Mayoritas responden memiliki pola makan yang kurang baik, dengan persentase 72,7%, sedangkan hanya 27,3% yang memiliki

pola makan yang baik. Data ini diperoleh melalui kuesioner yang diberikan kepada pasien hipertensi. Kuesioner yang digunakan mencakup: Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang dikembangkan oleh Walter Willett pada tahun 2007 di Universitas Harvard, dengan 10 pertanyaan yang diinterpretasikan berdasarkan frekuensi konsumsi makanan, serta dengan hasil validitas yang dinyatakan sah karena nilai R hitung (0,597) lebih besar dari R tabel (0,361). menunjukkan bahwa kuesioner ini juga valid.

#### **e) Kadar Kolesterol**

Berdasarkan data yang diperoleh, dari total responden, 15 orang (34,1%) memiliki kadar kolesterol total yang normal, sedangkan 29 orang (65,9%) menunjukkan kadar kolesterol yang tidak normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh responden, yaitu 65,9%, memiliki kadar kolesterol yang tidak normal. Hal ini menyoroti perlunya perhatian lebih pada pengelolaan kadar



kolesterol di antara responden, untuk mencegah potensi risiko kesehatan yang terkait dengan kadar kolesterol yang tidak normal. Kadar kolesterol yang tinggi dapat menyebabkan aterosklerosis dan berakibat menyumbat pembuluh darah arteri. Tumpukan kolesterol akan menyebabkan saluran arteri mengalami proses pengerasan, penyempitan, kehilangan kelenturan dan kaku sehingga sel otot arteri mengalami penurunan fungsi untuk mengatur tekanan darah. Hal ini dapat menyebabkan penyakit, seperti hipertensi

## **2. Analisis Inferensial**

- a) Hubungan antara kadar kolesterol dengan pola makan pasien hipertensi digunakan uji *chi-square* yang disajikan pada tabel 11 diperoleh hasil nilai p sebesar 0,672 atau  $>0,05$ , sehingga disimpulkan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan secara statistik antara pola makan dan derajat hipertensi pada pasien

hipertensi di RSAD DR. R. Ismoyo. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mariza dan Novi (2019) yang menemukan bahwa nilai  $p = 0,083 > 0,05$ , sehingga disimpulkan tidak ada hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian Di RSAD DR. R. Ismoyo, pada pasien hipertensi menunjukkan, bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi menurut uji statistik. Namun, berdasarkan teori, pola makan masih dianggap sebagai faktor penting yang dapat memengaruhi tekanan darah.



Penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh Gusti Ayu Della Clarisa dkk. pada tahun 2022 penelitiannya bahwa pola makan memiliki hubungan signifikan dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Ubud I. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun hasil statistik tidak selalu mencerminkan hubungan signifikan, teori dan penelitian sebelumnya tetap mendukung pentingnya pengaturan pola makan dalam mengelola hipertensi. Menjalankan pola hidup sehat terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular. Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan di antaranya pola makan yang baik, mengurangi asupan garam, olahraga, mengurangi stres berlebihan (Akbar, 2020).

Pola makan yang dapat menyebabkan 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 lama-kelamaan pembuluh darah akan tersumbat diakibatkan adanya virus yang terbentuk akan mengakibatkan aliran darah menyempit sehingga volume darah dan tekanan darah akan bertambah (Gusti dkk, 2019).

Berdasarkan Wawancara dengan responden mengungkapkan bahwa olahraga yang rutin, seperti senam lansia yang dilakukan di MTQ pada hari Sabtu dan Minggu pagi, membantu mengimbangi pola makan yang buruk dan menjaga tekanan darah tetap terkontrol. Kesadaran responden untuk mengurangi konsumsi makanan manis dan berlemak tinggi serta melakukan olahraga secara teratur menunjukkan bahwa faktor non-farmakologis, seperti pengaturan pola makan dan aktivitas fisik, dapat berkontribusi pada pengelolaan hipertensi.



Oleh karena itu, penting bagi lansia yang mengalami hipertensi untuk memperhatikan dan menjaga pola makan mereka sesuai dengan prinsip-prinsip teoritis dan temuan penelitian untuk mengelola kondisi mereka secara efektif.

- b) Hubungan subjek penelitian berdasarkan kadar kolesterol total dan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di RSAD DR. R. Ismoyo Kendari ,Berdasarkan Tabel 12, Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kadar kolesterol dan derajat hipertensi. Uji chi-square menghasilkan nilai  $p = 0,037$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya hubungan bermakna antara kadar kolesterol dan derajat hipertensi, sehingga kadar kolesterol dapat dianggap sebagai faktor risiko hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Yustika Suci di Klinik Tebet pada tahun 2022, yang menggunakan desain cross-sectional dan menemukan hubungan signifikan antara kadar kolesterol dan kejadian hipertensi dengan nilai  $p = 0,022$ . Penelitian

tersebut memperkuat kesimpulan bahwa tingginya kadar kolesterol dalam darah dapat memicu peningkatan tekanan darah (Syachlanni, 2022).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rita (2022). Hasil uji statistik diperoleh  $p$  value = 0,001, sehingga terdapat hubungan kadar kolesterol total dengan tekanan darah pada pasien hipertensi usia 40 tahun di Posbindu Puskesmas Batipuh Selatan. Hasil ini mendukung temuan bahwa peningkatan kadar kolesterol berhubungan dengan peningkatan derajat hipertensi.Selain itu, analisis data menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami derajat hipertensi 1.Kolesterol tinggi (hiperkolesterolemia) akan menimbulkan masalah terutama pada pembuluh darah dan otak. Jika kadar kolesterol melebihi batas normal akan menyebabkan aterosklerosis. Aterosklerosis akan menyumbang pembuluh darah arteri. Dinding – dinding pada saluran arteri yang mengalami



arterosklerosis akan menjadi tebal, kaku karena tumpukan kolesterol, saluran arteri mengalami proses penyempitan, pengerasan, kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku. Berbagai penelitian epidemiologi, biokimia maupun eksperimental menyatakan bahwa yang memegang peranan penting terhadap terbentuknya aterosklerosis adalah kolesterol. Apabila sel sel otot arteri tertimbun lemak maka elastisitasnya akan menghilang dan berkurang dalam mengatur tekanan darah sehingga akan terjadi berbagai penyakit seperti hipertensi, aritmia, stroke, dan lain –lain.

Kadar kolesterol total dalam darah yang tinggi dapat menyebabkan endapan kolesterol dalam dinding pembuluh darah. Seiring waktu, endapan ini dapat menyumbat pembuluh darah, mengganggu peredaran darah, dan memperberat kerja jantung, yang pada gilirannya dapat memperparah hipertensi. Kadar kolesterol yang tinggi tidak hanya berkontribusi pada risiko hipertensi tetapi juga memperburuk kondisi hipertensi yang sudah

ada, Perlunya manajemen kolesterol yang efektif sebagai bagian dari strategi pengelolaan hipertensi. Beberapa faktor seperti genetik, gaya hidup, usia, dan aktivitas fisik, ras, jenis kelamin, stress, medikasi, variasi diurnal, olah raga dan hormonal (Rita, 2023)

Berdasarkan penelitian ini, ditemukan bahwa lebih dari setengah responden yang mengalami hipertensi derajat 1 juga menderita kolesterol ambang batas atau tinggi.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dan kadar kolesterol total pada pasien hipertensi di RSAD DR.R. Ismoyo kendari

1. Tidak ada hubungan signifikan antara pola makan dan derajat hipertensi. Meskipun hasil statistik tidak mendukung hubungan signifikan antara pola makan dan hipertensi, teori dan penelitian sebelumnya, menggarisbawahi pentingnya pola makan dalam pengelolaan hipertensi.



2. Adanya hubungan antara kadar kolesterol dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Puskesmas Hiliweto Gido, Kabupaten Nias. Published online 2017.

Hidayati, S., Kumalasari, M. L. F., Kusumawati, E., & Andyarini, E. N. (2020). Hubungan Kadar Kolesterol dengan Hipertensi Pada Pegawai di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(1), 10-15.

Ilham, B A P, Fildza H F, Irwan B. (2020). "Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu." *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, ISSN: 2686 6404.

Kemkes RI. 2019. *Hipertensi, Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah*. P2PTM Kemkes.

Kemkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*. Jakarta; 2018.

Kemkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*. Jakarta; 2018. *Kemkes RI. Laporan Riskesdas 2018 Provinsi Sulawesi Tenggara*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB; 2018. 486 p.

Kemkes RI. *Laporan Riskesdas 2018 Provinsi Sulawesi Tenggara*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB; 2018. 486 p.

Kendari DKK. *Data Sekunder Penderita Hipertensi*. In *Kendari*; 2023.

mandasari, eka juniarty. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Skripsi Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan. *Usia2*, VIII(2), 14–22.

## DAFTAR PUSTAKA

Angelina, C., Yulyani, V., & Efriyani, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. *E-Indonesian Journal of Helath and Medical*, 1(3), 404–416.

Angelina, C., Yulyani, V., & Efriyani, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. *E-Indonesian Journal of Helath and Medical*, 1(3), 404–416.

aniels, M., DuBose, S. N., Maahs, D. M., Beck, R. W., Fox, L. A., Gubitosi-Klug, R. and T1D Exchange Clinic Network. (2013). Factors associated with microalbuminuria in 7,549 children and adolescents with type 1 diabetes in the T1D Exchange clinic registry. *Diabetes Care*, 36(9), 2639-2645.

Anita F, Hermawan D. Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Gedung Air Kota Bandar Lampung. *Kesehat Holistik*. 2015;9(3):126-131.

Dinkes. (2021). *Profil Kesehatan Kota Kendari Tahun 2021*. Dinkes Kota Kendari Bps kota kendari 2021,

Harefa MV. Hubungan Kadar Kolesterol dengan Derajat Hipertensi Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja



Ninla Elmawati Falabiba. Kadar Kolestrol Darah. Published online 2019:6- 2

Sungai Jingah. Jurnal Keperawatan Suaka Insan, 5(1), 143.

Permatasari, R., Suriani, E., & Kurniawan. (2022). Hubungan Kadar Kolesterol Total dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi pada Usia 40 Tahun. *Jurnal Labora Medika*, 6, 16-21.

Suarsih, C. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kolestrol Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambaksari. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1).  
<https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3583>

Ratmiyati. Hubungan kadar kolestrol dengan tekanan darah pada pasien prolanis hipertensi di puskesmas rowosari. *J Kesehat saintika meditory*. 2019;2:115-124.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta Kemenkes RI. 2019. Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.” Diakses dari:  
<http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikantekanan-darahmu-dengan-cerdik>

Ratmiyati. Hubungan kadar kolestrol dengan tekanan darah pada pasien prolanis hipertensi di puskesmas rowosari. *J Kesehat saintika meditory*. 2019;2:115-124

Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Provinsi Sulawesi Tenggara. In Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).  
[http://repository.litbang.kemkes.go.id/3899/1/\\_Riskesdas Sulawesi Tenggara 2018.pdf](http://repository.litbang.kemkes.go.id/3899/1/_Riskesdas_Sulawesi_Tenggara_2018.pdf)

Sulastrri, D. (2020). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 1(2).  
<https://doi.org/10.57084/jikpi.v1i2.498>

Sartika Yulida, Sokarman Nduru, Sabar Hati Maduwu, Iwan Faleks Bu’ulolo, Patimah Sari Siregar. (2019). Hubungan Kadar Kolesterol dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Royal Prima Medan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, Vol. 5, No. September 2019.

Syachlanni, Y. S. (2022). *Hubungan Derajat Hipertensi Terhadap Kadar Kolesterol Total Pasien Hipertensi Di Klinik Indika Tebet*.

SH, Kumalasari MLF, Kusumawati E, Andyarini EN. Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Hipertensi Pada Pegawai Di Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Uin Sunan Ampel. *Indones J Heal Sci*. 2020;4(1):10. doi:10.24269/ijhs.v4i1.2321

Tri Cahyaningsih, S. (2022). *HUBUNGAN ANTARA HIPERKOLESTEROLEMIA PADA KEJADIAN HIPERTENSI DI KLINIK PRATAMA MUTIARA MEDIKA KOTA BEKASI*.

Solikin, & Muradi. (2020). Hubungan kadar kolesterol dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas

Tumanggor Diva Sarah. (2022). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Derajat Hipertensi Di Puskesmas

Utomo, V. R. Sukeksi, A. Ariyadi T. 2017. Perbedaan Kadar Kolesterol Darah Menggunakan Spektrofotometer dan Point Of Care Testing (POCT). *Skripsi*.



*Jurnal MediLab Mandala Waluya Vol 8 No 2, Desember 2024*

*Website : <http://ejournal.umw.ac.id/medilab>*

*p-ISSN : 2580-4073*

*e-ISSN: 2685-1113*

Universitas Muhammadiyah Semarang.

WHO. 2019. Hyprtension. Diakses dari :  
<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>

WHO. Noncommunicable diseases. World  
Helath Organization. Retrieved From  
<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>.