

CORRELATION OF NUTRITIONAL INTAKE (FAT, FIBER, SODIUM), WORK STRESS, AND NUTRITIONAL STATUS WITH HYPERTENSION PREVALENCE

Angellia Rizqullah¹, Hidayatusy Syukrina², Dewi Yoro Astuti³

Correspondensi e-mail: angeliarizqullah@gmail.com

^{1,2,3}Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) revealed the prevalence of hypertension worldwide in 2023, with an estimated 1.28 billion people aged 30–79 years, while in Indonesia, the prevalence was 30.18% for those aged >18 years in 2023. Nutritional status is one of the contributing factors to hypertension. Many individuals with hypertension are caused by poor nutritional status. One key aspect of achieving optimal health is ensuring good nutritional status. Adequate and balanced nutrient intake contributes to healthy nutritional status. This study aims to determine the relationship between nutritional intake (fat, fiber, sodium), work stress, and nutritional status with the incidence of hypertension in the community of Beringin Lubai Village, Muara Enim Regency, in 2025. This study used a cross-sectional research design with a sample size of 98 respondents. The sampling technique used random sampling. The results of the study were analyzed using Pearson's correlation test. The results showed that there was a relationship between nutrient intake and the incidence of hypertension (fat = 0.036, fiber = 0.025, sodium = 0.022), there was a relationship between work stress and the incidence of hypertension with a p-value of 0.015, and there was a relationship between nutritional status and the incidence of hypertension with a p-value of 0.030.

ARTICLE INFO

Submitted: 14-4-2026

Revised: 16-6-2026

Accepted: 1-8-2026

Keywords:

Nutrient Intake; Hypertension;;
Nutritional Status; Work Stress

HUBUNGAN ASUPAN GIZI (LEMAK, SERAT, NATRIUM), STRESS KERJA DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT

ABSTRAK

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) mengungkapkan bahwa prevalensi hipertensi di seluruh dunia pada tahun 2023 diperkirakan mencapai 1,28 miliar jiwa pada kelompok usia 30–79 tahun. Sementara itu, di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia >18 tahun mencapai 30,18% pada tahun 2023. Status gizi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi, di mana banyak penderita hipertensi disebabkan oleh status gizi yang buruk. Salah satu aspek kunci untuk mencapai kesehatan yang optimal adalah dengan memastikan status gizi yang baik. Asupan nutrisi yang adekuat dan seimbang berkontribusi terhadap status gizi yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan nutrisi (lemak, serat, natrium), stres kerja, dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Lubai, Kabupaten Muara Enim, pada tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 98 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *random sampling*. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan nutrisi dan kejadian hipertensi (lemak = 0,036; serat = 0,025; natrium = 0,022), terdapat hubungan antara stres kerja dan kejadian hipertensi dengan *p-value* sebesar 0,015, serta terdapat hubungan antara status gizi dan kejadian hipertensi dengan *p-value* sebesar 0,030.

DOI:

<https://doi.org/10.70920/jkkmedi.ka.v1i2.449>

Kata kunci:

Asupan Nutrisi; Hipertensi;
Status Gizi; Stres Kerja

Pendahuluan

Kesehatan global saat ini menghadapi tantangan besar, terutama terkait penyakit tidak menular, diantaranya hipertensi. Hipertensi adalah kondisi di mana terjadi peningkatan tekanan darah dalam arteri yang dapat memicu berbagai risiko penyakit kardiovaskular, seperti serangan jantung, gagal ginjal, stroke, serta kerusakan ginjal. Kenaikan tekanan darah adalah salah satu gejala utama hipertensi (Hasanah et al., 2022). Faktor-faktor yang bisa menimbulkan kejadian hipertensi, yaitu faktor yang tidak bisa diubah diantaranya usia, jenis kelamin, keturunan/Genetik dan faktor yang bisa diubah ialah asupan lemak, asupan natrium, stres kerja dan status gizi (Daulay, 2022).

Menurut data World Health Organisation (WHO) tahun 2023, diperkirakan 1,28 Miliar orang berusia antara 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia mengidap hipertensi (Sihombing et al., 2024). Di Indonesia, hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada individu berusia diatas 18 tahun mencapai 30,8%. Sementara itu, jumlah kasus hipertensi di provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2020 berjumlah 645.104 kasus, pada tahun 2021 meningkat menjadi 987.295 kasus, dan meningkat kembali pada tahun 2022 menjadi 1.497.736 kasus orang berusia >18 tahun mengalami hipertensi (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan, 2024). Menurut penelitian Elly (2023), mengatakan bahwa mengkonsumsi lemak secara berlebihan bisa memunculkan dampak meningkatnya kandungan lemak di dalam darah. Sehingga bisa berakibat terbentuknya plak di pembuluh darah yang menyebabkan terjadinya aterosklerosis sehingga pembuluh darah tidak elastis dan mengganggu aliran darah yang memicu tekanan darah tinggi sehingga terjadilah hipertensi (Safitri, 2023).

Selain itu asupan serat menjadi faktor yang mempengaruhi hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian Putri (2022), upaya yang bisa dilakukan guna penanganan hipertensi yang dilakukan bersama dengan diet tinggi serat. Penderita hipertensi dianjurkan untuk mengkonsumsi buah-buahan serta sayuran (Putri et al., 2022). Masyarakat saat ini juga cenderung mengkonsumsi makanan tinggi natrium, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Fajarwati et al., 2022). Terlalu banyak garam juga memberikan tekanan tambahan pada dinding arteri, tekanan ini dapat membuat arteri menebal dan menyempit, sehingga memicu peningkatan tekanan darah yang dapat berisiko menyebabkan arteri pecah atau tersumbat (Hasibuan, 2021).

Faktor status gizi merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi. Banyak individu dengan hipertensi disebabkan oleh status gizi yang buruk. Salah satu aspek kunci untuk mencapai kesehatan optimal adalah memastikan status gizi yang baik. Asupan gizi yang memadai dan tidak berlebihan berkontribusi pada status gizi yang sehat, sedangkan asupan berlebihan dapat mengakibatkan status gizi yang buruk (Hasibuan, 2021).

Berdasarkan data prasurvey di wilayah kerja Puskesmas Beringin Kecamatan Lubai pada tahun 2024 tercatat kejadian hipertensi sebanyak 5.719 orang dari jumlah penduduk 25.588 jiwa, dan Desa Beringin Kecamatan Lubai pada tahun 2024 jumlah penduduk 4.670 jiwa kejadian hipertensi di kalangan masyarakat terutama pada rentang umur 30 sampai 80 tahun, terdapat sebesar 39,80 %. Secara umum di wilayah kerja Puskesmas Beringin pada tahun terakhir jumlah kunjungan pasien hipertensi menduduki peringkat ke 3 dan terjadi kenaikan signifikan (Puskesmas Beringin, 2024).

Berdasarkan pertimbangan dari data prasurvey pada sampel yang ada prevalensi kejadian hipertensi di Desa Beringin Kecamatan Lubai sebesar 39,80 %, dan belum pernah ada penelitian tentang kejadian hipertensi sebelumnya, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim dengan tujuan mengetahui hubungan antara konsumsi asupan gizi (lemak, serat, natrium), stres dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim. Adapun tujuan penelitian ini yaitu Menganalisis hubungan antara asupan gizi (lemak, serat, natrium), stres kerja dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Lubai Kabupaten Muara Enim tahun 2025.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Desa Beringin Kecamatan Lubai pada tanggal 03 – 12 Juni 2025. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 96 responden, teknik pengumpulan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Korelasi Pearson*. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuisioner *Defression Anxiety Stress Scale* (DASS), kuisioner *Semi Quantitative Food Frequecy* (SQ-FFQ) dan kuisioner yang berisi identitas responden, tekanan darah, berat badan dan tinggi badan responden.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Asupan Zat Gizi (Lemak, Serat, Natrium)

Asupan Lemak	n	Persentase
Kurang	18	18.4%
Cukup	36	36.7%
Lebih	44	44.9%
Asupan Serat		
Kurang	36	36.7%
Cukup	25	25.5%
Lebih	37	37.8%
Asupan Natrium		
Kurang	17	17.3%
Cukup	36	36.7%
Lebih	45	45.9%
Total	98	100%

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa dari 98 responden, sebanyak 18 responden (18.4%) dengan asupan lemak dalam kategori kurang, 37 responden (36.7%) dengan asupan lemak dalam kategori cukup dan 42 responden (44.9%) dengan asupan lemak dalam kategori lebih. Untuk asupan serat didapatkan sebanyak 36 responden (36.7%) dengan asupan serat dalam kategori kurang, 25 responden (25.5%) dengan asupan serat dalam kategori cukup dan 37 responden (37.8%) dengan asupan serat dalam kategori lebih. Asupan natrium didapatkan sebanyak 17 responden (17.3%) dengan asupan natrium dalam kategori kurang, 36 responden (36.7%) dengan asupan natrium dalam kategori cukup dan 45 responden (45.9%) dengan asupan natrium dalam kategori lebih.

Tabel 2. Stress Kerja, Status Gizi dan Hipertensi

Variable	n	Persentase
Stress Kerja		
Stress Kerja Ringan	28	28.6%
Stress Kerja Sedang	32	32.7%
Stress Kerja Berat	38	28.8%
Total	98	100%
Status Gizi		
Gizi Kurang	20	20.4%
Gizi Baik	31	31.6%
Gizi Lebih	47	48.0%
Total	98	100%
Hipertensi		
Pre Hipertensi	40	40.8%
Hipertensi I	21	21.4%
Hipertensi II	37	37.8%
Total	98	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 98 responden, sebanyak 28 responden (28.6%) dalam kategori stress kerja ringan, 32 responden (32.7%) dalam kategori stress kerja sedang dan 38 responden (38.8%) dalam kategori stress kerja berat. Dari 98 responden, sebanyak 20 responden (20.4%) dengan status gizi kurang, 31 responden (31.6%) dengan status gizi baik dan 47 responden (48.0%) dengan status gizi lebih. Sebanyak 40 responden (40.8%) mengalami pre hipertensi, 21 responden (21.4%) mengalami hipertensi I dan 37 responden (37.8%) mengalami hipertensi II.

Tabel 3. Hubungan Asupan Lemak Dengan Kejadian Hipertensi , Asupan Serat, Asupan Natrium, Stres Kerja dan Status Gizi

Keterangan	Kejadian Hipertensi	
Asupan Lemak	r	0.212
	p	0.036
	n	98
Asupan Serat	r	-0.226
	p	0.025
	n	98
Asupan Natrium	r	0.231
	p	0.022
	n	98
Stress Kerja	r	0.245
	p	0.015
	n	98
Status Gizi	r	0.219
	p	0.030
	n	98

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji korelasi menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi ($p < 0,05$). Asupan lemak memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kejadian hipertensi ($r = 0,212$; $p = 0,036$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi asupan lemak maka cenderung semakin tinggi kejadian hipertensi. Sebaliknya, asupan serat memiliki hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,226$; $p = 0,025$), yang berarti semakin tinggi asupan serat maka kecenderungan kejadian hipertensi semakin rendah. Asupan natrium juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kejadian hipertensi ($r = 0,231$; $p = 0,022$), demikian pula stres kerja ($r = 0,245$; $p = 0,015$) dan status gizi ($r = 0,219$; $p = 0,030$). Seluruh analisis dilakukan pada 98 responden ($n = 98$). Meskipun semua hubungan yang ditemukan signifikan secara statistik, nilai koefisien korelasi (r) berada pada kisaran 0,20–0,25 sehingga menunjukkan kekuatan hubungan yang **lemah** antara masing-masing variabel dengan kejadian hipertensi.

Diskusi

Pengukuran asupan zat gizi pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaires* (SQ-FFQ). Metode SQ-FFQ dinilai dapat menggambarkan kebiasaan asupan zat gizi seseorang pada periode waktu tertentu. *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaires* (SQ-FFQ) berisi daftar bahan makanan yang biasa dikonsumsi responden selama satu bulan terakhir disertai dengan ukuran rumah tangga (URT) untuk menghitung jumlah rata-rata asupan dalam sehari. Jumlah kandungan zat gizi (lemak, serat dan natrium) dari makanan yang telah dikonsumsi oleh responden didapatkan dari aplikasi Nutrisurvey dan buku TKPI.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 98 responden, mayoritas responden memiliki asupan lemak dalam kategori lebih sebanyak 44 responden (44.9%). Secara umum pengertian asupan lemak adalah jumlah lemak yang masuk karena dikonsumsi individu dari berbagai sumber pangan. Peran utama lemak dalam tubuh adalah sebagai sumber energi, bahan penyusun hormon, sarana transportasi vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, dan K),

sebagai bahan insulasi terhadap perubahan suhu, dan sarana pertahanan bagi organ dalam tubuh. Lemak akan berfungsi dengan baik jika dikonsumsi dengan takaran yang tepat. Akan tetapi, jika lemak dikonsumsi melebihi angka kecukupan gizi, maka akan menimbulkan penyakit degeneratif seperti hipertensi (Putri, 2024).

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 98 responden, mayoritas responden memiliki asupan natrium dalam kategori lebih sebanyak 45 responden (45.9%). Konsumsi makanan sumber natrium tentu sangat penting untuk menjaga keseimbangan cairan ekstraseluler, namun, apabila frekuensi konsumsi natrium termasuk dalam kategori sering dan berlebih, dapat menyebabkan pengecilan pada diameter pembuluh darah arteri akibat cairan masuk ke dalam sel. Hal ini dikarenakan meningkatnya kadar natrium dalam sel otot halus di dinding arteri, sehingga tekanan darah menjadi naik karena jantung harus bekerja lebih keras agar darah dapat dipompa ke seluruh tubuh (Manik et al, 2023).

Selain konsumsi natrium, konsumsi serat juga berhubungan dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 98 responden, mayoritas responden memiliki asupan serat dalam kategori kurang sebanyak 37 responden (36.7%). Serat berperan penting dalam penurunan tekanan darah, serat yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan sangat baik untuk keseimbangan kolesterol dalam tubuh yaitu dengan cara mengikat kolesterol yang ada di dalam makanan sehingga dapat dikeluarkan oleh tubuh (Manik et al., 2023). Asupan serat yang rendah bisa menyebabkan ekskresi asam empedu melalui feses lebih sedikit akibatnya banyak kolesterol yang direabsorpsi dari empedu. Kolesterol yang banyak tersebar dalam pembuluh darah akan menghambat peredaran darah sehingga berefek pada peningkatan tekanan darah (Fitri et al., 2023).

Pengukuran stress kerja pada penelitian ini menggunakan kuisioner *Depresion Anxiety Stress Scale* (DASS). Stress kerja pada penelitian ini diklasifikasikan menjadi tiga kategori yaitu ringan, sedang dan berat. Hasil dari tabel menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stress dalam kategori berat sebanyak 38 orang (38.8%). Stress merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan respon fisik, emosional, kognitif, dan perilaku terhadap peristiwa yang dinilai sebagai ancaman atau tantangan. Stress juga merupakan gangguan emosional atau perubahan lingkungan disebabkan oleh stresor. Stress tersebut dapat berasal dari individu itu sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal dan dapat pula berasal dari tempat-tempat dimana individu banyak menghabiskan waktunya seperti kantor dan tempat pendidikan (Wulan Sari et al., 2024).

Faktor stress kerja dapat mempengaruhi kejadian hipertensi. Stress terkait hipertensi dijelaskan oleh mekanisme peran stresor psikososial terhadap kejadian hipertensi juga bergantung pada faktor yang berhubungan dengan pekerjaan itu sendiri, yaitu kondisi kerja, lingkungan kerja, dan ketidakamanan kerja. Lingkungan kerja dan interaksi antara rekan kerja juga secara signifikan berkontribusi pada kejadian hipertensi (Toat et al., 2024). Pengukuran status gizi pada penelitian ini menggunakan metode antropometri yaitu dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi pada penelitian ini diklasifikasikan menjadi tiga kategori yaitu gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih. Sebagian besar responden pada penelitian ini berusia 51-80 tahun yang berada di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim yang berjumlah 96 orang. Hasil dari tabel 4.10 menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki status gizi dalam lebih sebanyak 47 orang (48.0%).

Status gizi lebih atau obesitas dapat mengakibatkan gangguan aliran darah, gangguan ini biasanya disebabkan karena kelebihan lemak dalam darah (hiperlipidemia). Keadaan ini berpotensi menyebabkan penyempitan arteri (aterosklerosis). Penyempitan ini disebabkan oleh perkembangan plak atheroma yang berasal dari lemak, menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan oksigen dan bahan zat lainnya. Pada kondisi ini, dapat mengakibatkan hipertensi. Resiko hipertensi akan meningkat 2-6 kali lebih tinggi pada orang dengan status gizi lebih atau obesitas dibandingkan dengan orang yang mempunyai berat badan normal (Putri, 2024). Hipertensi diukur menggunakan alat tensimeter digital untuk mengetahui tekanan darah, sehingga dapat mengetahui responden dalam kondisi hipertensi atau tidak hipertensi. Hasil dari tabel 4.8 menunjukkan bahwa dari

98 responden, mayoritas responden mengalami pre hipertensi sebanyak 40 responden (40.8%).

Hipertensi merupakan salah satu gangguan kronis tidak menular yang dikenal sebagai penyakit degenerative. Hipertensi merupakan penyakit yang munculnya dipengaruhi oleh interaksi berbagai macam faktor (multifaktoral). Pada penelitian ini mayoritas responden mengalami pre hipertensi atau tekanan darah tinggi ringan. Menurut Fitri et al., (2023) terdapat 2 faktor resiko hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, genetik dan ras. Sedangkan faktor yang dapat diubah yaitu kebiasaan merokok, kelebihan asupan lemak, kekurangan asupan serat dan kelebihan asupan natrium. Sebagian besar kejadian hipertensi, tidak hanya disebabkan oleh satu faktor risiko saja, melainkan terdapat peran faktor risiko lainnya secara bersama-sama. Salah satu penanganan hipertensi adalah dengan cara pengendalian faktor risiko hipertensi seperti obesitas (status gizi), asupan natrium, dan stres.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan dalam menghindari penyakit hipertensi adalah dengan melakukan perubahan gaya hidup. Perubahan gaya hidup mampu membantu menurunkan tekanan darah tinggi dan membantu seseorang dengan penyakit hipertensi. Namun, banyak orang yang tetap membutuhkan konsumsi obat-obatan meski sudah melakukan perubahan. Hal yang dapat dilakukan guna mencegah terjadinya hipertensi bisa dengan makan lebih banyak sayur dan buah, aktif secara fisik, menurunkan berat badan apabila mengalami obesitas. Pada penderita hipertensi perlu menghindari terlalu banyak makan makanan asin dan tinggi lemak jenuh, rutin memeriksakan tekanan darah dan mengelola tingkat stress (Hastami et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 98 responden didapatkan hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim dengan didapatkan nilai signifikansi $p = 0.036$ ($p < 0.05$). Hasil penelitian ini juga menunjukkan keeratan hubungan pada variabel ini tergolong dalam kategori tingkat hubungan lemah dan berpola positif yang artinya semakin tinggi asupan lemak, maka semakin tinggi resiko kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Brutu (2021) yang menunjukkan adanya hubungan asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di RSUD Pasaman Barat tahun 2021 (Brutu 2021). Penelitian serupa yang dilakukan Legi et al (2020) yang menunjukkan adanya hubungan antara asupan lemak dengan hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Paceda Kecamatan Madidir Kota Bitung.

Asupan lemak berlebih dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, dimulai ketika lipoprotein sebagai alat angkut lipida bersirkulasi dalam tubuh dan dibawa ke sel-sel otot, sel lemak dan sel-sel lain. Trigliserida dalam aliran darah akan dipecah menjadi gliserol dan asam lemak bebas oleh enzim lipoprotein lipase yang berada pada sel-sel endotel kapiler. Kolesterol yang banyak terdapat dalam Low Density Lipoprotein (LDL) akan menumpuk pada dinding pembuluh darah dan membentuk plak. Plak akan bercampur dengan protein dan ditutupi oleh sel-sel otot dan kalsium yang akhirnya dapat menjadi aterosklerosis. Selain pembuluh darah tidak elastis, akan terjadi penyempitan sehingga tahanan aliran darah dalam pembuluh coroner naik, yang akan memicu terjadinya hipertensi (Yuriah et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 98 responden didapatkan hubungan antara asupan serat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim dengan didapatkan nilai signifikansi $p = 0.025$ ($p < 0.05$). Hasil penelitian ini juga menunjukkan keeratan hubungan pada variabel ini tergolong dalam kategori tingkat hubungan lemah dan berpola negatif artinya semakin tinggi asupan konsumsi serat, maka semakin rendah resiko kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Wiani et al (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan serat dengan tekanan darah pada orang dewasa di Puskesmas Sigandaru didapatkan nilai p -value yaitu 0,048 (p -value $< 0,05$). Penelitian serupa

yang dilakukan Yuriah et al (2019) yang menunjukkan adanya hubungan antara asupan serat dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Asupan serat yang kurang ditemukan 10,24 kali lebih banyak pada pasien dengan hipertensi. Serat adalah jenis karbohidrat kompleks karena resisten terhadap enzim pencernaan manusia. Serat ini merupakan zat non-gizi esensial dalam pencernaan, yang dapat dibedakan menjadi serat larut air dan serat tidak larut air. Asupan serat yang baik dapat mengontrol tekanan darah lebih baik juga, dikarenakan serat mengikat kolesterol luminal dan mengurangi penyerapan dan/atau sirkulasi kolesterol enterohepatik dalam garam empedu dengan asupan bentuk serat makanan yang lebih kental, seperti pectin (Wiani et al., 2024).

Asupan serat yang rendah <10 gr/hari dapat mengakibatkan asam empedu lebih sedikit diekskresi oleh feses, sehingga banyak kolesterol yang direabsorpsi dari hasil sisa empedu. Kolesterol yang banyak beredar dalam pembuluh darah akan menghambat aliran darah sehingga berdampak pada peningkatan tekanan darah. Serat mempunyai manfaat yaitu dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 5,5 mmHg dan diastolik 3 mmHg. Konsumsi serat dalam kategori baik, sebanyak 25–30 gram, dapat mengikat asam empedu sehingga dapat menurunkan absorpsi lemak dan kolesterol darah yang nantinya dapat menurunkan risiko tekanan darah tinggi. Konsumsi serat dapat membuat rasa kenyang, membantu mencegah terjadinya konstipasi, dan menurunkan risiko penyakit jantung karena kadar kolesterol dalam batas normal (Yuriah et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 98 responden didapatkan hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim dengan didapatkan nilai signifikansi $p = 0.022$ ($p < 0.05$). Hasil penelitian ini juga menunjukkan keeratan hubungan pada variabel ini tergolong dalam kategori tingkat hubungan lemah dan berpola positif yang artinya semakin tinggi asupan natrium, maka semakin tinggi resiko kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Fitri et al (2023) bahwa terdapat hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi di Desa Paling Raya. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden yang memiliki asupan natrium tidak baik akan berpeluang 84 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki asupan natrium baik. Penelitian serupa dilakukan oleh Manik et al (2023) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada usia 45-64 tahun di wilayah kerja puskesmas Harapan Baru. Penelitian ini menunjukkan keeratan hubungan pada variabel ini tergolong dalam kategori tingkat hubungan lemah dan berpola positif atau semakin sering seseorang mengonsumsi makanan tinggi natrium maka semakin tinggi risiko mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 98 responden didapatkan hubungan antara stress kerja dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim dengan didapatkan nilai signifikansi $p = 0.015$ ($p < 0.05$). Hasil penelitian ini juga menunjukkan keeratan hubungan pada variabel ini tergolong dalam kategori tingkat hubungan lemah dan berpola positif yang artinya semakin tinggi tingkat stress, maka semakin tinggi resiko kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Safitri (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stress kerja dengan kejadian hipertensi pada pekerja konveksi di Desa Sendang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres kerja memiliki risiko mengalami hipertensi 4 kali terhadap kejadian hipertensi. Penelitian serupa dilakukan oleh Toat & Daeli (2024) yang menunjukkan adanya hubungan antara stress kerja dengan kejadian hipertensi di PT. X, penelitian tersebut menunjukkan bahwa karyawan yang mengalami stres berpeluang 3 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan karyawan yang tidak stress.

Stres merupakan respons tubuh yang dapat disebabkan oleh berbagai tuntutan, seperti ketika manusia menghadapi tantangan yang signifikan, bahaya, atau ketika harus memenuhi

harapan realistis dari lingkungan mereka. Menurut Toat & Daeli (2024) Stres kerja adalah keadaan ketegangan yang mempengaruhi cara berfikir, emosi, serta kondisi individu. Individu yang sedang mengalami stres merasa gelisah serta merasakan kekhawatiran yang berlebihan, mudah marah-marah, agresif, sulit untuk rileks serta sikap putus asa. Faktor stres kerja dapat mempengaruhi kejadian hipertensi. Stres terkait hipertensi dijelaskan oleh mekanisme peran stresor psikososial terhadap kejadian hipertensi juga bergantung pada faktor yang berhubungan dengan pekerjaan itu sendiri, yaitu kondisi kerja, lingkungan kerja, dan ketidakamanan kerja. Lingkungan kerja dan interaksi antara rekan kerja juga secara signifikan berkontribusi pada kejadian hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 98 responden didapatkan hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim dengan didapatkan nilai signifikansi $p = 0.030$ ($p < 0.05$). Hasil penelitian ini juga menunjukkan keeratan hubungan pada variabel ini tergolong dalam kategori tingkat hubungan lemah dan berpola positif yang artinya semakin tinggi status gizi, maka semakin tinggi resiko kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Safitri (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada pekerja konveksi di Desa Sendang. Seseorang dengan status gizi kategori lebih memiliki pengaruh yang signifikan 11 kali terhadap kejadian hipertensi. Penelitian serupa yang dilakukan Rumahorbo et al (2024) menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan derajat hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Rantang Kota Medan.

Hipertensi sering dikaitkan dengan status gizi seseorang karena seseorang yang memiliki berat badan berlebih cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dari mereka yang memiliki berat badan kurang. Hal ini disebabkan karena pada tubuh seseorang yang memiliki berat badan berlebih terjadi peningkatan volume darah untuk mengantar oksigen dan nutrisi ke seluruh jaringan tubuh yang membuat jantung bekerja lebih keras dari biasanya untuk memompa semua darah ke seluruh tubuh sehingga tekanan darah berangsur akan meningkat (Waluyani et al., 2023).

Kesimpulan

Terdapat hubungan antara asupan lemak, serat dan natrium dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim dengan didapatkan nilai signifikansi $p = 0.036$, 0.025 dan 0.022 ($p < 0.05$). Terdapat hubungan antara stress kerja dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim dengan didapatkan nilai signifikansi $p = 0.015$ ($p < 0.05$). Terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim dengan didapatkan nilai signifikansi $p = 0.030$ ($p < 0.05$). Sebaiknya peneliti selanjutnya dapat lebih memperhatikan instrument yang lebih tepat untuk mengetahui asupan zat gizi responden, seperti dengan menggabungkan metode SQ-FFQ dan food recall serta dapat menggunakan alat bantu visual seperti food model untuk mengatasi perbedaan persepsi mengenai ukuran rumah tangga antara responden dan peneliti sehingga dapat meningkatkan akurasi data asupan responden.

Daftar Pustaka

- Hasanah, I. N., Rohmawati, D. L., & Ekayamti, E. (2022). Hubungan Tingkat Stres, Pola Makan dan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kekambuhan Hipertensi di Desa Sidolaju. *E-Journal Cakra Medika*, 9(1), 19.
- DAULAY, D. K. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Sistem Kardiovaskuler: Hipertensi Dengan Pemberian Rebusan Daun Binahong Masalah Tekanan Darah.

- Sihombing, E. S., Masdalifah, N., Faradihita, A., Butar-butur, C. R. B. B., Yeci, Y., & Rambe, R. (2025). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BP NAULI DI PEMATANGSIANTAR 2024. *Jurkessutra: Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*, 13(1).
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan. 2024.
- Safitri, Elly Erna (2023) Hubungan status gizi, tingkat kecukupan natrium, dan stres kerja dengan kejadian hipertensi pada pekerja konveksi di Desa Sendang Kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Putri, R. A., Suzan, R., & Mulyadi, D. (2022). Korelasi asupan serat terhadap rasio lingkaran pinggang-panggul dan tekanan darah pada overweight dan obesitas di civitas akademika Prodi Kedokteran FKIK Universitas Jambi. *Journal of Medical Studies*, 2(2), 24-37.
- Fajarwati, A., Dewi, M., & Fauziyah, R. N. (2022). Asupan Buah Sayur, Asupan Makanan Tinggi Natrium, Dan Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 915-926.
- Hasibuan. Hubungan Asupan Lemak dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi Pada Pre Lansia (45-59 tahun) di Wilayah Desa Alasdowo Kecamatan Dukuhseti Kabupaten Pati. 2021.
- Profil Puskesmas Beringin Kecamatan Lubai Kabupaten Muara Enim. 2024.
- Putri ID. Hubungan Asupan Lemak Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pre Lansia (45-59 Tahun) Di Wilayah Desa Alasdowo Kecamatan Dukuhseti Kabupaten Pati. Vol. 15. 2024.
- Manik NMB, Reski S, Wahyuningrum DR. Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Usia 45-64 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru. *J Multidisiplin Indones*. 2023;2:1856–70.
- Fitri DY, Puteri AD, Widawati W. Asupan Protein, Serat, Natrium, dan Hipertensi pada Dewasa Pertengahan 45-59 Tahun (Middle Age) di Desa Palung Raya, Kampar, Riau. Vol. 2. 2023.
- Wulan Sari N, Mutmainna A, Nani Hasanuddin S, Perintis Kemerdekaan VIII J, Makassar K. Hubungan Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. *JIMPK J Ilm Mhs Penelit Keperawatan*. 2024;4:225–31.
- Toat A, Daeli W. Hubungan Perilaku Merokok, Stres Kerja, Shifting Dengan Kejadian Hipertensi Di PT.X. Maret [Internet]. 2024;2(1):1–12. Tersedia pada: <https://doi.org/10.62027/praba.v2i1.64>.
- Fitriyani NN, Masrikhiyah R, Ratnasari D. Hubungan Stres Kerja, Status Gizi, dan Asupan Natrium pada Pengemudi Ojek Online. 2025;8:635–40.
- Hastami Y, Sitarahayu AS, Rachmawaty FA. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi. *Jikkhc*. 2023;06(02):1–6.
- Brutu TN. Hubungan Asupan Kalium, Natrium, Lemak dengan Hipertensi pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di RSUD Pasaman Barat. Skripsi. 2021.
- Legi NN, Rumagit FA, Ansyu EY. Asupan Lemak Dan Natrium Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paceda Kecamatan Madidir Kota bitung. *Infokes Vol*. 2020;10(1):68–75.
- Yuriah A, Astuti AT, Inayah I. Hubungan asupan lemak, serat dan rasio lingkaran pinggang-pinggul dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indones*. 2019;2(2):115.
- Wiani UAA, Koerniawati RD, Siregar MH. The Association Between Nutrient Intake with Blood Pressure in Adults at Singandaru Community Health Center. *J Gizi Kerja dan Produkt*. 2024;5(1):129–37.
- Rumahorbo N, Dalimunthe AR, Fibrini D. Hubungan Status Gizi dengan Hipertensi pada Lanjut Usia di Puskesmas Rantang Kota Medan. 2024;3(5):29–36.
- Waluyani I, Erpiani, Bancin A, Fajriani A, Anggreini D, Ningrum MS, et al. Hubungan Status Gizi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Rantau Panjang. *J Kesehat Tambusai*. 2023;4(2):1569–78.