

**POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
LANSIA DI PUSKESMAS BENTENG KABUPATEN
KEPULAUAN SELAYAR**

*Dietary patterns with the incidence of hypertension in the elderly at Benteng
Health Center, Selayar Islands Regency*

**Putri Natalia Datu Manai¹, Thresia Dewi Kartini B², Hijrah Asikin²,
Chaerunnimah²**

¹Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Makassar

nataliatandi48@gmail.com

HP : 085823778089

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases that continues to increase in Indonesia, with a national prevalence of 34.1%. In South Sulawesi, the prevalence of hypertension in the elderly reached 31.68%. Cases of hypertension in the elderly in the Selayar Islands Regency have also increased in the last three years. Benteng Health Center recorded the highest number of cases, with 1,164 cases in 2021, increasing to 1,237 in 2022, and 1,295 in 2023. This study aims to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of hypertension in the elderly at Benteng Health Center, Selayar Islands Regency. This study used a cross-sectional design with 41 samples selected through purposive sampling techniques. Dietary data were collected using the Semi Food Frequency Questionnaire (FFQ) and analyzed using the Chi-Square test using Microsoft Excel. The results showed that 51.2% of the types of food were lacking, 63.4% of the frequency of eating was lacking, and 51.2% of the amount of food was lacking. The results of statistical tests showed a significant relationship between diet and the incidence of hypertension ($p = 0.001$). The suggestion in this study is that the Health Center is expected to provide counseling and consultation to all elderly people so that they can improve their diet according to hypertension diet standards.

Keywords: Type, Frequency, Amount, Diet

ABSTRAK

Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang terus meningkat di Indonesia, dengan prevalensi nasional sebesar 34,1%. Di Sulawesi Selatan, prevalensi hipertensi pada lansia mencapai 31,68%. Kasus hipertensi pada lansia di Kabupaten Kepulauan Selayar juga mengalami peningkatan dalam tiga tahun terakhir. Puskesmas Benteng mencatat jumlah kasus tertinggi, dengan 1.164 kasus pada 2021, meningkat menjadi 1.237 pada 2022, dan 1.295 pada 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Benteng, Kabupaten Kepulauan Selayar. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan 41 sampel yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data pola makan dikumpulkan menggunakan Semi *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan dianalisis dengan uji *Chi-Square* menggunakan Microsoft Excel. Hasil penelitian menunjukkan 51,2% jenis makanan kurang, 63,4% frekuensi makan kurang, dan 51,2% jumlah makanan kurang. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi ($p = 0,001$). Saran pada penelitian ini adalah diharapkan kepada pihak Puskesmas agar melakukan penyuluhan dan konsultasi kepada seluruh lansia agar dapat memperbaiki pola makan sesuai standar diet hipertensi.

Kata Kunci: Jenis, Frekuensi, Jumlah, Pola Makan

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang kasusnya semakin meningkat di Indonesia. Hipertensi terjadi saat tekanan darah seseorang lebih tinggi dari normal, yaitu sistolik 135 mmHg atau lebih dan diastolik 85 mmHg atau lebih, yang diukur dua kali dengan waktu 2 menit. Menurut *World Health Organization* (WHO), jumlah penderita hipertensi terus bertambah seiring pertumbuhan penduduk. Diperkirakan pada tahun 2025, sekitar 29 persen penduduk dunia akan mengalami hipertensi, dengan angka tertinggi saat ini ditemukan di negara-negara berkembang.

Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Data Sulawesi Selatan menunjukkan peningkatan jumlah penderita hipertensi pada lansia dengan prevalensi sebanyak 31,68 %. Hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Faktor risiko hipertensi di Indonesia umumnya terdiri dari usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, kebiasaan merokok, serta gaya hidup. (Tirtasari S &

Kodim N, 2019). Gaya hidup modern mendorong perilaku instan yang mengarah pada kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan tinggi natrium (Ratnawati & Aswad, 2019). Tingkat konsumsi natrium yang berlebihan mencerminkan pola makan yang buruk (Sistikawati, dkk., 2021). Meskipun pola makan sehat tidak menjamin kebebasan dari penyakit tidak menular, tetapi dapat mengurangi risiko termasuk hipertensi.

Pola makan adalah perilaku seseorang memilih jenis makanan, frekuensi makan, serta jumlah makanan. Manusia cenderung menyukai makanan yang asin dapat meningkatkan volume darah dan tekanan darah (Berta Afriani, dkk., 2023). Hasil penelitian di Puskesmas Molibagu menunjukkan bahwa banyak lansia memiliki pola makan yang kurang sehat, seperti konsumsi garam dan lemak yang berlebihan (Hamzah, dkk., 2021). Selain itu, penelitian di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo menemukan adanya pengaruh pola makan terhadap kejadian hipertensi.. Pola makan tentunya dipengaruhi oleh kebiasaan makanan yang dikonsumsi tiap hari.

Pola makan terbentuk di dalam keluarga dengan makanan keluarga yang terdiri dari makanan pokok, protein hewani dan nabati, sayuran, serta buah-buahan. Sumber lauk hewani salah satunya hasil laut, hasil laut di Kabupaten Kepulauan Selayar merupakan penghasil makanan laut yang banyak yaitu ikan, kepiting, udang, dll. Hasil laut tersebut juga diawetkan untuk memberi nilai tinggi dalam bidang perekonomian seperti ikan diawetkan menggunakan garam serta dijemur, terasi, dan lain-lain. Prevalensi hipertensi pada lansia di Kabupaten Kepulauan Selayar juga mengalami peningkatan selama 3 tahun terakhir ini dari 14 puskesmas, Puskesmas Benteng adalah Puskesmas yang mempunyai Kasus hipertensi pada lansia menunjukkan bahwa adanya peningkatan dari tahun ke tahun, dengan jumlah 1.164 kasus pada tahun 2021, meningkat menjadi 1.237 kasus pada tahun 2022, dan mencapai 1.295 kasus pada tahun 2023. Data ini menggambarkan tren kenaikan angka hipertensi di kalangan lansia secara terus-menerus. (Dinas Kesehatan Selayar, 2023). Kebiasaan makanan menjadi salah satu tantangan bagi penderita hipertensi khususnya pada lansia.

METODE

Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan desain *cross sectional* dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan kejadian hipertensi pada lansia (Khaliston, 2020). Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Benteng, Kabupaten Kepulauan Selayar, dari Mei 2024 hingga Februari 2025.

Jumlah dan Cara Pengumpulan Data

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh lansia yang tercatat sebagai penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Benteng, Kabupaten Kepulauan Selayar, dengan total sebanyak 215 orang.

Sampel dipilih menggunakan metode pengambilan sampel yaitu tehnik *Purposive Sampling*. Sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 41 orang lansia. Dengan kriteria inklusi yaitu lansia berusia 55-64 tahun, lansia datang ke puskesmas 2-3 bulan berturut-turut. Responden yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia yang dapat berkomunikasi secara efektif, tidak memiliki gangguan pendengaran, dan bersedia berpartisipasi sebagai responden. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi lansia yang mengalami komplikasi berat atau sedang sakit berat, serta lansia yang telah pindah dari alamat yang tercatat dalam laporan.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Penelitian ini adalah penelitian yang melihat hubungan antara dua hal dengan cara mengumpulkan data pada satu waktu. Tujuannya untuk mengetahui apakah pola makan berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia (Khaliston, 2020). Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Benteng, Kabupaten Kepulauan Selayar. Data jenis makanan diperoleh berdasarkan seberapa sering responden mengonsumsi makanan sehari-hari, yang terdiri makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, serta buah-buahan, menggunakan Semi *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Data frekuensi makan dikumpulkan dari FFQ selama satu bulan terakhir, di mana responden diminta menandai (✓) daftar makanan sesuai frekuensi konsumsinya. Sementara itu, data jumlah makanan

didapatkan dari standar porsi makanan yang tercatat dalam FFQ selama periode satu bulan tersebut. Kelima data pola makan diperoleh Semi *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang dilihat dari rata-rata jenis makanan dan frekuensi makan. Keenam data tekanan darah diperoleh dengan melakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan *sphygmomanometer* dan stetoskop yang dilakukan oleh perawat atau bidan Puskesmas Benteng. Data sekunder yaitu data umum penelitian meliputi lokasi penelitian dan jumlah lansia hipertensi yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Selayar.

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data dalam penelitian ini yaitu pertama data identitas yaitu sampel yang telah dikumpulkan dikelompokkan sesuai dengan identitas yaitu nama, tempat tanggal lahir, jenis kelamin, umur, dan pekerjaan. Kedua data jenis makanan yaitu data dikumpulkan hasil hasil Semi *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang telah diisi oleh responden berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi, dengan skor pada setiap jawaban 1 = Baik apabila presentase jawaban responden ≥ 4 jenis makanan/hari dan 0 = Kurang apabila presentase jawaban responden < 4 jenis makanan/hari. Ketiga data frekuensi makanan yaitu data dari hasil frekuensi makanan dikumpulkan melalui wawancara dengan Semi *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) apabila: skor < 3 x/hari skor 50, 1x/hari skor 25, 3-6x/minggu skor 15, 1-2x/minggu skor 10, 2x/minggu skor 5, dan tidak pernah skor 0. Keempat data jumlah makanan yaitu data dari hasil jumlah makanan ditentukan dari banyaknya porsi bahan makanan yang dikonsumsi yang diperoleh dengan wawancara menggunakan Semi *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dengan skor pada setiap jawaban 1 = Baik apabila sesuai dengan standar porsi makanan dan 0 = Kurang apabila $<$ standar porsi makanan. Kelima data pola makan yaitu data pola makan diperoleh dari hasil jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanan dengan skor 1 = Jika jenis, frekuensi, dan jumlah makanan baik dan 0 = Jika salah satu dari ketiganya baik jenis, frekuensi, dan jumlah makanan kurang. Keenam data tekanan darah yaitu data dikumpulkan dari hasil pemeriksaan tekanan darah pada responden. Penggolongan tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik dapat dikategorikan dengan skor 1 = Normal dan 0 = Hipertensi.

Analisis data dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat menggunakan uji statistik *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta ukuran pemusatan data, seperti rata-rata (mean) dan median, untuk setiap kategori.

HASIL

Hasil penelitian berdasarkan jenis makanan menunjukkan bahwa sampel kategori baik 20 sampel (48,8%) dan kategori kurang 21 sampel (51,2%). Berdasarkan frekuensi makan menunjukkan bahwa sampel kategori baik 15 sampel (36,6%) dan kategori kurang 26 sampel (63,4%). Berdasarkan jumlah makanan menunjukkan bahwa sampel kategori baik 20 sampel (48,8%) dan kategori kurang 21 sampel (51,2%). Berdasarkan pola makan menunjukkan bahwa sampel kategori baik 9 sampel (22,0%) dan kategori kurang 32% (78,0%). Dan berdasarkan tekanan darah menunjukkan bahwa sampel kategori normal 10 sampel (24,4%) dan kategori hipertensi 31 sampel (75,6%).

Penelitian ini diketahui bahwa lansia yang mengalami tekanan darah normal sebanyak 23 orang (79,2%) dan lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 31 orang (120,8%). Hasil uji analisis menunjukkan bahwa jumlah lansia yang mengalami tekanan darah normal berdasarkan pola makan yang terbanyak masuk dalam kategori baik. Sebaliknya, lansia yang menderita hipertensi sebagian besar memiliki pola makan yang tergolong kurang. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, diperoleh nilai $P\text{ value} = 0,001$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Benteng, Kabupaten Kepulauan Selayar.

PEMBAHASAN

Jenis Makanan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 51,2% memiliki jenis makanan yang masuk kategori kurang. Jenis makanan ini terjadi karena sampel dalam satu hari tidak mengonsumsi empat kelompok utama dalam pola makan meliputi makanan

pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan. Dimana masing-masing berperan sebagai sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, serta serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh.

Hal ini terjadi karena mudahnya akses terhadap bahan makanan yang mengandung natrium, seperti ikan asin, ikan laut, garam, bumbu penyedap, dan sumber natrium lainnya. Selain itu, salah satu jenis makanan yaitu sumber protein hewani sangat mudah didapatkan karena banyaknya hasil laut yang diawetkan sehingga sampel lebih menyukai makanan yang diasinkan untuk menambah cita rasa pada makanan sehingga dapat menyebabkan terjadinya hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Inggriyanti Djerol (2022) yang menunjukkan bahwa sampel yang konsumsi jenis makanan kurang sebanyak 80,2%. Simamora dkk (2023) menunjukkan bahwa sampel mengonsumsi jenis makanan kurang.

Frekuensi Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan frekuensi makan kurang sebanyak 63,4%. Frekuensi makan yang tidak baik terjadi karena rata-rata frekuensi makan sampel yaitu 3-6x/minggu. Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang memiliki frekuensi makan yang kurang tidak dapat memenuhi kebutuhan asupannya dengan baik.

Frekuensi makan yang umum adalah tiga kali sehari dengan tambahan makanan ringan di pagi atau siang hari bagi orang sehat. Namun, jika pola makan dilakukan secara berlebihan, kondisi ini dapat menyebabkan hipertensi serta memperbesar risiko terkena penyakit jantung dan berbagai komplikasi kesehatan lainnya. Oleh sebab itu, menjaga frekuensi makan yang seimbang sangat penting dengan cara mengurangi asupan garam, lemak jenuh, dan gula, serta memperbanyak konsumsi sayur, buah, dan makanan sehat lainnya.

Penelitian Sangka dkk (2021) menunjukkan bahwa sampel yang memiliki frekuensi makan tidak sehat sebanyak 61,1%. Penelitian Putri dkk (2023) menunjukkan frekuensi makan kurang pada sampel penderita hipertensi sebanyak 64,9%.

Jumlah Makanan

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sampel dengan jumlah makanan kurang 51,2%. Jumlah makan yang kurang dipengaruhi oleh kebiasaan makan sedikit pada beberapa sampel. Seiring bertambahnya usia, sebagian besar responden menunjukkan penurunan nafsu makan. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang diasinkan serta porsi makan yang tidak mencukupi turut menjadi faktor penyebab. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi, sehingga responden cenderung mempertahankan kebiasaan makan tanpa mempertimbangkan jumlah porsi yang sesuai.

Jumlah makanan mengacu pada seberapa banyak makanan yang dikonsumsi oleh seseorang dalam suatu kelompok. Jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari mencerminkan pola makan individu dalam mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh secara optimal. Penelitian Sunarto Kadir (2019) menunjukkan bahwa jumlah makanan kurang sebanyak 63,6%. Penelitian Ikrimah dkk (2021) menunjukkan bahwa sampel mengonsumsi jumlah makanan kurang sebanyak 57,1%.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kabupaten Kepulauan Selayar tahun 2025

Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan yang mencakup jenis makanan, frekuensi konsumsi, dan jumlah asupan makanan dengan kejadian hipertensi pada sampel di wilayah kerja Puskesmas Benteng, Kabupaten Kepulauan Selayar, dengan nilai signifikansi ($P = 0,001$).

Pola makan merupakan aspek penting yang berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas harian. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar responden dipengaruhi oleh faktor keturunan. Selain itu, keberadaan penyakit seperti asam urat, diabetes, dan risiko penyakit jantung, ditambah dengan tingkat pendidikan yang rendah, turut berperan dalam rendahnya pemahaman mengenai pentingnya pola makan yang sehat.

Menurut penelitian Rahmawati (2022) Pola makan merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan dan aktivitas harian seseorang. Pola makan yang tidak sehat berpotensi menjadi pemicu munculnya penyakit hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Suci Ramadani Lubis (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian serupa juga ditemukan dalam penelitian I Ketut Riswananda (2022), yang membuktikan adanya kaitan antara pola makan dengan hipertensi.

KESIMPULAN

Jenis makanan di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng sebagian besar tergolong kurang (51,2%). Frekuensi makan di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng tergolong kurang (63,4%). Jumlah makanan di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng tergolong kurang (51,2%). Dan Adanya hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng dan hasil uji analisis yang didapat nilai *P Value* = 0,001 ($\alpha < 0,05$).

SARAN

Bagi Puskesmas Benteng Kabupaten Kepulauan Selayar khususnya ahli gizi agar dilakukan penyuluhan dan konsultasi kepada seluruh lansia agar dapat memperbaiki pola makan sesuai standar diet hipertensi. Bagi lansia yang memiliki pola makan yang baik agar tetap mempertahankan pola makan dan bagi lansia yang memiliki pola makan yang kurang agar memperbaiki pola makan tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan rasa hormat dan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah turut andil dalam penyusunan naskah ini. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Thresia Dewi Kartini B dan Ibu Hijrah Asikin atas segala bentuk bimbingan, dukungan, serta kritik yang begitu berarti selama proses penulisan berlangsung.

Ucapan terima kasih juga penulis tujukan kepada Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar yang telah memberikan fasilitas dan mendukung pelaksanaan penelitian ini, serta kepada seluruh staf Puskesmas Benteng Kabupaten Kepulauan Selayar yang turut membantu selama melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Irwadi, & Fatrida, D. (2023). *Penyuluhan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Petaling Tahun 2022*. Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia. Volume 2 (4)
- RISKESDAS. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018. P. 156
- Tika, T. T. (2021). *Pengaruh Pemberian Daun Salam (Syzygium polyanthum) Pada Penyakit Hipertensi*. Jurnal Medika. Volume 3 (1).
- Berta Afriani, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). *Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia*. Jurnal Gawat Darurat. Volume 5 (1).
- Hamzah, B., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). *Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community. Volume 5 (1).
- Kadir, S. (2019). *Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi*. Jambura Health and Sport Journal. Volume 1 (2).
- Pagarra, H., & Hartati, H. (2018). *Diversifikasi pengolahan ikan di Kabupaten Selayar*. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat. Makassar; Universitas Negeri Makassar.
- Dinas Kesehatan Selayar. (2023). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Selayar*.
- Khaliston, S. Z. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Aktif Berolahraga*. Tesis. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Simamora, H. G., Simbolon, N., & Sianturi, E. (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Mangga Dua Week Vii Simalingkar*. Jurnal Keperawatan Wiyata. Volume 4 (2).
- Sangka', A., Basri, M., & Hanis, M. (2021). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan. Volume 1 (2).
- Putri, S. D., Sutresna, I., & Rahmat, D. Y. (2023). *Gambaran Pola Makan pada Lansia Penderita Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Tambusai. Volume 4 (3).
- Ikrimah, Handayani, E., & Suryanto, D. (2021). *Pengaruh Pola Makan Dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin*. Jurnal UNISKA, 1–11.

KARAKTERISTIK SAMPEL

Tabel 3
Distribusi Sampel berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	18	43,9
Perempuan	23	56,1
Total	41	100,0

Sumber: Data Primer 2025.

Tabel 4
Distribusi Sampel berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	n	%
IRT	13	31,7
Pensiunan	17	41,5
PNS	6	14,6
Wiraswasta	5	12,2
Total	41	100,0

Sumber: Data Primer 2025.

Tabel 5
Distribusi Sampel berdasarkan Umur

Umur	n	%
55-64 Tahun	41	100,0
>65 Tahun	0	0,0
Total	41	100,0

Sumber: Data Primer 2025.

Tabel 6
Distribusi Sampel berdasarkan Jenis Makanan

Jenis Makanan	n	%
Baik	20	48,8
Kurang	21	51,2
Total	41	100,0

Sumber: Data Primer 2025.

Tabel 7
Distribusi Sampel berdasarkan Frekuensi Makan

Frekuensi Makan	n	%
Baik	15	36,6
Kurang	26	63,4
Total	41	100,0

Sumber: Data Primer 2025.

Tabel 8
Distribusi Sampel berdasarkan Jumlah Makanan

Jumlah Makanan	n	%
Baik	20	48,8
Kurang	21	51,2
Total	41	100,0

Sumber: Data Primer 2025.

Tabel 9
Distribusi Sampel berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	n	%
Baik	9	22,0
Kurang	32	78,0
Total	41	100,0

Sumber: Data Primer 2025.

Tabel 10
Distribusi Sampel berdasarkan Tekanan Darah

Tekanan Darah	n	%
Normal	10	24,4
Hipertensi	31	75,6
Total	41	100,0

Sumber: Data Primer 2025.

Tabel 11
 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja
 Puskesmas Benteng Kabupaten Kepulauan Selayar tahun 2025

Pola Makan	Tekanan Darah				Total	<i>P value</i>
	Normal		Hipertensi			
	n	%	n	%		
Baik	6	66,7	3	33,3	9	0,001
Kurang	4	12,5	28	87,5	32	
Total	10	79,2	31	120,8	41	

Sumber: Data Primer 2025.