



Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Tinggi Lemak Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Wilayah Kabupaten Serang

Agus Gustiana¹, Siti Rochmani², Ida Faridah³

^{1,2,3} Prodi Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani
Email : Agusgustiana66@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi termasuk salah satu gangguan kesehatan tidak menular yang terus mengalami peningkatan prevalensi dan memiliki keterkaitan dengan munculnya berbagai penyakit pada sistem kardiovaskular. Pola makan dengan asupan lemak yang tinggi merupakan salah satu kebiasaan yang dapat berkaitan dengan meningkatnya kejadian hipertensi. Atas dasar kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji keterkaitan antara kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menganalisis keterkaitan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dengan kejadian hipertensi pada masyarakat dewasa di RW 05 Desa Jawilan, Kabupaten Serang. **Metode:** Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*. Sebanyak 110 individu dilibatkan sebagai responden dan seluruhnya ditetapkan sebagai sampel melalui metode *total sampling*. Perolehan data dilakukan melalui kuesioner serta pemeriksaan tekanan darah, kemudian keterkaitan antarvariabel ditentukan menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Pengelompokan berdasarkan kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak memperlihatkan jumlah yang berimbang, dengan masing-masing 55 responden (50,0%) termasuk kategori baik dan buruk. Sementara itu, berdasarkan tingkat hipertensi, kelompok dengan kategori berat merupakan jumlah terbanyak, yaitu 62 responden (56,4%). Pengujian dengan *Chi-Square* memperoleh nilai $p < 0,001$, sehingga terdapat keterkaitan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan kejadian hipertensi. **Kesimpulan:** Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak berkaitan secara signifikan dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa di RW 05 Desa Jawilan, Kabupaten Serang.

Kata Kunci : Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Tinggi Lemak, Hipertensi, Dewasa.

Abstract

Background: Hypertension is a non-communicable disease with an increasing prevalence and is one of the leading causes of cardiovascular disease. One of the factors contributing to hypertension is the habit of consuming high-fat foods. Therefore, this study was conducted to determine the relationship between high-fat food consumption habits and the incidence of hypertension among adults. **Objective:** To determine the relationship between high-fat food consumption habits and the incidence of hypertension among adults in RW 05, Jawilan Village, Serang Regency. **Methods:** This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. The sample consisted of 110 respondents selected using the total sampling technique. Data were analyzed using the Chi-Square test. **Results:** A total of 55 respondents (50.0%) had good high-fat food consumption habits, while 55 respondents (50.0%) had poor high-fat food consumption habits. The majority of respondents had severe hypertension, accounting for 62 respondents (56.4%). The Chi-Square test showed a significant relationship between high-fat food consumption habits and the incidence of hypertension ($p\text{-value} = 0.000$). **Conclusion:** There is a significant relationship between high-fat food consumption habits and the incidence of hypertension among adults in RW 05, Jawilan Village, Serang Regency.

Keyword : High-Fat Food Consumption Habits, Hypertension, Adults.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu penyakit yang sulit disembuhkan, tetapi dapat dikontrol hingga tekanan darah dalam batas normal, pencegahan yang bisa dilakukan bagi penderita hipertensi dengan menerapkan pola makan sehat dengan mengurangi makanan yang tinggi lemak, kolesterol tinggi, santan, gorengan, mengendalikan stres dan emosional, tidak merokok dan tidak minum alkohol, membatasi konsumsi kafein, olahraga secara teratur sesuai dengan kemampuan tubuh, pengukuran tekanan darah secara teratur, makanan yang asin, menjaga berat badan dalam batas normal dan konsumsi obat-obatan seperti antihipertensi (Selly Septi Ferdinata & Dedy Aryanda Putra, 2022), sedangkan penatalaksanaan berupa farmakologis yaitu obat-obatan dan nonfarmakologis berupa modifikasi gaya hidup seperti mengontrol pola makan dengan cara membatasi konsumsi makanan berlemak dan makanan asin. Faktor yang memengaruhi tekanan darah terbagi menjadi dua yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor



yang tidak dapat dimodifikasi yaitu usia, jenis kelamin, dan genetik. Sedangkan yang dapat dimodifikasi yaitu umumnya berkaitan dengan pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi tinggi natrium dan lemak tanpa diimbangi buah dan sayur (Nana Istiqomah 2025).

Permasalahan hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia karena prevalensinya terus meningkat dan menjadi penyebab utama kematian. Penyakit ini menjadi faktor risiko utama komplikasi kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal kronis. Berdasarkan data *World Health Organization*, pada tahun 2024 terdapat sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 20-59 tahun di dunia mengalami hipertensi, dan sekitar 33% populasi dewasa global hidup dengan tekanan darah tinggi. Berdasarkan Riskesdas pada tahun 2023 hipertensi terbanyak mencapai 13,4%. Hal ini menunjukkan bahwa pencegahan yang dapat dilakukan bagi penderita hipertensi dengan mengonsumsi obat antihipertensi. Selain itu, faktor dari makanan modern menjadi salah satu penyumbang utama terjadinya hipertensi, mengonsumsi lemak berlebih dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh, terutama kolesterol yang dapat menyebabkan terjadinya kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurabilla Maharani Cayadewi (2024), hipertensi masih menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi sekitar 22% dari total populasi dunia dimana penderita belum melakukan pengendalian tekanan darah secara optimal, kawasan Afrika memiliki prevalensi tertinggi sebesar 27%, sedangkan Asia Tenggara mencapai 25%. Menurut Farah Widya Kautsari (2024), hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia mencapai 34,1% pada usia dewasa sehingga hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa hipertensi menempati urutan pertama penyakit tidak menular di berbagai fasilitas kesehatan. Penelitian ini sejalan dengan Nela Novita Sari (2024), jumlah kasus hipertensi di beberapa wilayah pelayanan kesehatan terus meningkat pada tahun 2022 tercatat 749 kasus dan meningkat menjadi 809 kasus pada tahun 2023 yang menunjukkan adanya peningkatan kasus hipertensi setiap tahunnya. Penelitian lain dari Silviana Titasari (2023) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia mencapai (13,59%) dengan proporsi laki-laki sebesar (14,79%) dan perempuan sebesar (12,51%) sehingga laki-laki memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami hipertensi pada kelompok usia dewasa.

Menurut Riset Penelitian Di Kabupaten Serang hipertensi pada kelompok dewasa masih menjadi salah satu isu kesehatan yang cukup menonjol. Berdasarkan data SKI (2023), jumlah estimasi hipertensi usia dewasa mencapai 323.557 orang dengan 251.129 orang (77,8%) kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian serius karena berpotensi menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke dan gangguan ginjal apabila tidak ditangani secara optimal.

Dalam bidang keperawatan, hipertensi pada dewasa menjadi isu penting karena berkaitan erat dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan komplikasi kesehatan lainnya. Seorang perawat memiliki peran strategis dalam melakukan deteksi dini terhadap faktor risiko hipertensi, serta memberikan edukasi dan promosi kesehatan yang tepat mengenai pola hidup sehat. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi, tenaga kesehatan dapat merancang program intervensi yang dapat dilakukan di masyarakat, seperti pendidikan kesehatan mengenai pengaturan pola makan, aktivitas teratur, pengendalian stres, serta kepatuhan dalam pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Melihat banyaknya aspek dalam masalah ini, diperlukan penelitian kontekstual untuk mengetahui sejauh mana faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada dewasa, khususnya di wilayah kabupaten Serang. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi ilmiah, tetapi juga menjadi dasar pengambilan keputusan dalam intervensi preventif di bidang kesehatan masyarakat, khususnya dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular ini.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di RW 05 Desa Jawilan diperoleh melalui wawancara dan pemeriksaan tekanan darah terhadap 10 orang dewasa. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa sebagian besar responden terbiasa mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak, antara lain gorengan, makanan bersantan, daging berlemak, serta makanan cepat saji. Dari 10 responden, sebanyak 7 orang (70%) mengaku mengonsumsi jenis makanan tersebut lebih dari tiga kali dalam satu minggu. Hasil pengukuran tekanan darah juga menunjukkan bahwa terdapat beberapa responden dengan tekanan darah mencapai atau melebihi 140/90 mmHg. Selain itu, sebagian responden menyampaikan bahwa mereka tidak rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah dan masih kurang memperhatikan penerapan pola makan sehat. Temuan awal tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam mendukung upaya pencegahan hipertensi melalui penerapan pola makan sehat, pembatasan konsumsi makanan tinggi lemak, serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di RW 05 Desa Jawilan Kabupaten Serang dengan jumlah 110 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran tekanan darah, sedangkan analisis data menggunakan SPSS dengan uji *Chi-Square*. Penilaian asupan lemak dapat diukur menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, yaitu instrumen untuk mengetahui frekuensi konsumsi makanan dalam periode tertentu. Data yang



diperoleh kemudian dikonversi menjadi konsumsi harian dan dihitung kandungan lemaknya menggunakan tabel sumber makanan tinggi lemak. Metode ini dinilai efektif dalam menggambarkan pola konsumsi jangka panjang. Penelitian oleh Haura Salwa Pherenis (2023), menunjukkan bahwa (*FFQ*) bahwa dapat digunakan untuk menilai hubungan asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
18-29 Tahun	7	6,4%
30-39 Tahun	38	34,5%
40-59 Tahun	65	59,1%
Total	110	100,0%

Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia berdasarkan Usia diketahui dari 110 dewasa data yang diperoleh pada usia terbanyak di Desa Jawilan yaitu usia 40-59 tahun sebesar (59.1%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	28	25,5%
Perempuan	82	74,5%
Total	110	100,0%

Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin diketahui dari 110 dewasa data yang diperoleh pada jenis kelamin terbanyak di Desa Jawilan yaitu yang berjenis kelamin perempuan sebesar (74.5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	35	31,8%
Sedang	50	45,5%
Berat	25	22,7%
Total	110	100,0%

Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan diketahui dari 110 dewasa data yang diperoleh pada pekerjaan terbanyak di Desa Jawilan yaitu pekerjaan sedang sebesar (45.5%)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Tinggi Lemak

Konsumsi Tinggi Lemak	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	55	50,0%
Buruk	55	50,0%
Total	110	100,0%
Minimum		17
Maximum		57
Mean		38.75
Median		40

Diketahui bahwa hasil analisis kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak memiliki nilai minimum 17, maximum 57, mean 38.75, dan median 40. Karena data tidak berdistribusi normal, penentuan kategori menggunakan nilai median (40) sebagai titik potong. Berdasarkan pengkategorian tersebut, dari 110 responden, sebanyak 55 orang (50.0%) memiliki

kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak kategori baik dan 55 orang (50,0%) kategori buruk. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi responden pada kedua kategori seimbang atau sama besar.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Hipertensi

Hipertensi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	23	20,9%
Sedang	25	22,7%
Berat	62	56,4%
Total	110	100,0%

Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Hipertensi diketahui dari 110 dewasa data yang diperoleh pada hipertensi terbanyak di Desa Jawilan yaitu hipertensi berat sebesar (56,4%).

Tabel 6. Hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dengan kejadian hipertensi

Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Tinggi Lemak	Hipertensi						Total		p- value
	Ringan		Sedang		berat				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	23	41,8%	25	45,5%	7	12,7%	55	100%	0,000
Buruk	0	0%	0	0%	55	100%	55	100%	
Total	23	20,9%	25	22,7%	62	56,4%	110	100%	

Berdasarkan jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 110 orang, yang terbagi sama banyak ke dalam kategori kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak, yaitu 55 responden (50,0%) pada kategori baik dan 55 responden (50,0%) pada kategori buruk. Pada kelompok dengan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak kategori baik, sebagian besar responden mengalami hipertensi sedang sebanyak 25 orang (45,5%), diikuti hipertensi ringan sebanyak 23 orang (41,8%), dan hipertensi berat sebanyak 7 orang (12,7%). Sebaliknya, seluruh responden yang termasuk dalam kategori kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak buruk mengalami hipertensi berat, yaitu sebanyak 55 orang (100%), tanpa ditemukan kasus hipertensi ringan maupun sedang. Hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dengan kejadian hipertensi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa distribusi frekuensi responden menunjukkan mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa akhir (40-59 tahun) sebanyak 65 responden (59,1%) berjenis kelamin perempuan sebanyak 82 responden (74,5%) dan sebagian besar memiliki pekerjaan kategori sedang sebanyak 50 responden (45,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak pada kategori baik 55 responden (50,0%) dan kategori buruk 55 responden (50,0%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_o ditolak.

1. Karakteristik usia

Hasil penelitian terhadap 110 responden menunjukkan bahwa mayoritas berusia 40–59 tahun sebanyak 65 responden (59,1%). Bertambahnya usia dapat meningkatkan risiko hipertensi akibat menurunnya elastisitas pembuluh darah. Hasil ini sejalan dengan Nabila Khoirunisa et al. (2024) yang menyatakan bahwa risiko hipertensi meningkat seiring pertambahan usia.

2. Karakteristik jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 82 responden (74,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 28 responden (25,5%). Perbedaan jenis kelamin dapat berkaitan dengan risiko hipertensi, terutama pada perempuan seiring bertambahnya usia. Hasil ini sejalan dengan Nabila Khoirunisa et al. (2024).

3. Garakteristik pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki beban pekerjaan sedang, yaitu 50 responden (45,5%), diikuti pekerjaan ringan 35 responden (31,8%) dan berat 25 responden (22,7%). Beban kerja yang dilakukan

secara terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan dan meningkatkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan Milawati et al. (2025) yang menyatakan bahwa beban kerja dapat berkaitan dengan risiko hipertensi.

4. Gambaran kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak

Hasil penelitian terhadap 110 responden menunjukkan bahwa sebanyak 55 responden (50,0%) memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak kategori baik dan 55 responden (50,0%) kategori buruk. Nilai minimum sebesar 17, maksimum 57, mean 38,75, dan median 40. Karena data tidak berdistribusi normal, pengategorian menggunakan nilai median sebagai titik potong. Konsumsi makanan tinggi lemak secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol dan memengaruhi kondisi pembuluh darah sehingga berpotensi meningkatkan risiko hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Lestari, Wiardani, dan Juniarsana (2024) serta Azizah Syah Putri (2024) yang menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi lemak dengan tekanan darah. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa pembatasan makanan tinggi lemak dan penerapan pola makan seimbang penting dilakukan untuk menjaga kesehatan dan mencegah hipertensi.

5. Gambaran hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 110 responden, sebanyak 62 responden (56,4%) mengalami hipertensi berat, 25 responden (22,7%) mengalami hipertensi sedang, dan 23 responden (20,9%) mengalami hipertensi ringan. Dengan demikian, sebagian besar responden mengalami hipertensi berat. Hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya pola makan yang kurang sehat. Konsumsi makanan tinggi lemak secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol dan menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang berpotensi meningkatkan tekanan darah. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti berasumsi bahwa penerapan pola makan sehat, pembatasan makanan tinggi lemak, aktivitas fisik, serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala diperlukan untuk membantu mengendalikan hipertensi.

6. Hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di wilayah RW 05 Desa Jawilan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada 55 responden dengan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak kategori baik, sebanyak 23 responden (41,8%) mengalami hipertensi ringan, 25 responden (45,5%) hipertensi sedang, dan 7 responden (12,7%) hipertensi berat. Sementara itu, seluruh responden dengan kebiasaan konsumsi kategori buruk, yaitu sebanyak 55 responden (100,0%), mengalami hipertensi berat. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai Pearson *Chi-Square* sebesar 85,161 dengan *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di RW 05 Desa Jawilan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Nabila Khoirunisa et al. (2024) yang menunjukkan adanya hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah. Konsumsi makanan tinggi lemak secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol dan memengaruhi kesehatan pembuluh darah sehingga tekanan darah dapat meningkat. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa semakin buruk kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak, semakin besar kemungkinan terjadinya hipertensi yang lebih berat. Namun, kejadian hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, aktivitas fisik, indeks massa tubuh, konsumsi natrium, stres, dan gaya hidup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi responden menunjukkan mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa akhir (40-59 tahun) sebanyak 65 responden (59,1%) berjenis kelamin perempuan sebanyak 82 responden (74,5%) dan sebagian besar memiliki pekerjaan kategori sedang sebanyak 50 responden (45,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak pada kategori baik 55 responden (50,0%) dan kategori buruk 55 responden (50,0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa distribusi responden pada kedua kategori sama besar, sedangkan kejadian hipertensi mayoritas berada pada kategori berat sebanyak 62 responden (56,4%) kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden di Wilayah RW 05 Desa Jawilan Kabupaten Serang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak serta mengalami hipertensi sesuai dengan kategori yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah.

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Wilayah RW 05 Desa Jawilan Kabupaten Serang. Berdasarkan hasil tabulasi silang diketahui bahwa responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan responden yang jarang mengonsumsi makanan tinggi lemak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya hipertensi. Konsumsi makanan tinggi lemak secara berlebihan dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah sehingga menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Dengan demikian, semakin sering seseorang mengonsumsi makanan tinggi lemak, maka semakin besar pula risiko mengalami hipertensi pada usia dewasa di Wilayah RW 05 Desa Jawilan Kabupaten Serang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT membalas kebaikan dari semua pihak yang membantu. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat kepada semua pihak yang membacanya. Amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Cayadewi, N. M., Meilianingsih, L., Rumijati, T., & Susanti, S. (2024b). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Dewasa Umur 26-45 tahun. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 4(2), 22–28. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v4i2.2629>
- Afifah Aulia Zayrin, Hayatun Nupus, Khalista Khansa Maizia, Siska Marsela, Rully Hidayatullah, & Harmonedi, H. (2025). Analisis instrumen penelitian pendidikan (uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian). *Jurnal QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(2), 780–789. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1070>
- Aisah, A., & Putri, S. K. (2025). Edukasi upaya pencegahan hipertensi melalui pola makan seimbang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(2), 221–225. <https://doi.org/10.36565/jak.v7i2.760>
- Anggraini, M. Y., Kusumastuti, I., & Novita, A. (2024). Determinan minat pasangan usia subur (PUS) dalam penggunaan metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 225–239. <https://doi.org/10.33221/jikm.v13i03.2641>
- Azizah Syah Putri, & Izza Suraya. (2024). Hubungan aktivitas fisik, konsumsi rokok, konsumsi lemak dan literasi kesehatan dengan derajat hipertensi. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(2), 44–49. <https://doi.org/10.57151/jsika.v3i2.306>
- Nurazizah, A., & Siswani, S. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan, aktivitas fisik, dan jenis makanan yang dikonsumsi terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Ciracas tahun 2024. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 15(2).
- Fandinata, S. S., & Putra, D. A. (2021). Terapi dan pola hidup sehat pasien hipertensi untuk menuju gerakan masyarakat hidup sehat. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v2i02.3066>
- Istiqomah, N., & Musniati, N. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Jatinegara. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(2), 155–163. <https://doi.org/10.64931/jks.v5i2.144>
- Lestari, I. D., Nurman, M., & Afrinis, N. (2023). Hubungan asupan kafein, lemak dan natrium dengan kejadian hipertensi pada dewasa usia 35–44 tahun di Desa Palung Raya wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023.
- Lestari, M. A., Wiardani, K., & Juniarsana, W. (2024). Hubungan asupan lemak jenuh dan status obesitas terhadap derajat hipertensi pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas I Denpasar Timur. *Journal of Nutrition Science*, 13(2).
- Saidana, I., Mardotilla, U., Nizar, M., Hamidi, S., Rizqi, E. R., & Pahlawan, T. (2023). Konsumsi makanan lemak jenuh dan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada dewasa di Desa Palung Raya wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023.
- Sari, E. I., Utami, K. D., & Resky, S. (2022). Hubungan tingkat konsumsi lemak dan rasio lingkar pinggang panggul dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Rapak Mahang Tenggara. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(5), 447–458. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i5.1231>
- Sari, N. N. (2024). Hubungan pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 3(2). <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj>
- Wati, H. H., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2023). Hubungan asupan natrium, karbohidrat, protein, dan lemak dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Nutriture Journal*, 2(2), 114. <https://doi.org/10.31290/nj.v2i2.3956>
- World Health Organization. (2024). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id>
- Universitas Muhammadiyah Semarang. (2023). Hubungan konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi pada dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi/article/view/10083>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Kusumawati, S. Y. (2025). Teknik pengumpulan data dalam penelitian kesehatan. *Jurnal Metodologi Penelitian*.
- Nur, A., Rahmawati, D., & Sari, M. (2023). *Metodologi penelitian kesehatan*. Salemba Medika.
- Fatmawati, E. (2020). *Hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak dengan kejadian hipertensi pada dewasa* [Skripsi].
- Anggreni, D. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Salemba Medika.
- Jurnal Penelitian Inovatif. (2025). Hubungan beban kerja dengan risiko kesehatan pekerja. *Jurnal Penelitian Inovatif*. <https://www.jurnal-id.com>
- Jurnal Kesehatan Kerja. (2023). Hubungan stres kerja dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Kerja*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id>