

Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Usia Produktif di  
Posbindu Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara I  
**Correlation between Stress Level and Diet with Hypertension Level in Productive Age  
at Posbindu Mertasinga UPTD Region of North Cilacap Health Center I in 2023**

Vivayatul Amani <sup>1</sup>, Trimeilia Suprihatiningsih <sup>2</sup>, Widyoningsih <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Health Science Al-Irsyad University Cilacap

Jl.Cerme No.24 Sidanegara Cilacap

### ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama atau persisten dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak sehingga menyebabkan stroke bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkatstres dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada usia produktif di Posbindu Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian sebanyak 68 anggota Posbindu Mertasinga Wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Utara 1 yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner dan kemudian dilakukan analisis data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan tingkat hipertensi (pv 0,242) dan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan tingkat hipertensi pada anggota Posbindu Mertasinga (pv 0,85). Puskesmas Cilacap Utara 1 disarankan dapat memberikan masukan kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi khususnya tetang pentingnya menjaga tingkat stres dan pola makan yang baik agar dapat menurunkan resiko terjadinya hipertensi.

Kata Kunci : Stres, Pola Makan , Hipertensi.

### ABSTRACT

*Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg on two measurements with an interval of five minutes in a state of sufficient rest or calm. An increase in blood pressure that lasts for a long time or is persistent can cause damage to the kidneys, heart and brain, causing a stroke if not detected early and receive adequate treatment. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and eating patterns with hypertension levels in productive age at Posbindu Mertasinga UPTD Region of Cilacap Utara Health Center 1. This research was a quantitative study with a cross-sectional design. The samples in this study were 68 members of Posbindu Mertasinga in the UPTD Region of North Cilacap Health Center 1, who were taken using a purposive sampling technique. The instrument used was a questionnaire sheet and then data analysis was carried out using the Chi Square test. The results showed that there was no significant relationship between stress levels and hypertension levels (pv 0.242) and there was no relationship between diet and hypertension levels in Mertasinga Posbindu members ( pv 0.85). North Cilacap Health Center 1 is advised to provide input to health workers to improve education, especially about the importance of maintaining stress levels and good eating patterns in order to reduce the risk of hypertension*

*Keywords: Stress, Diet, Hypertension.*