

**HUBUNGAN SKOR *HEALTHY EATING INDEX* DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH PESISIR KOTA BENGKULU**

*The Relationship between Healthy Eating Index Score and Nutritional Status with The Incidence of Hypertension in The Coastal Area of Bengkulu City*

**Elvina Febria Yuliza<sup>1</sup>, Emy Yuliantini<sup>1</sup>, Risda Yulianti<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email: [emi\\_yuliantini@poltekkesbengkulu.ac.id](mailto:emi_yuliantini@poltekkesbengkulu.ac.id)

**ARTICLE HISTORY**

Received [24 Juli 2025]

Revised [12 Agustus 2025]

Accepted [15 Agustus 2025]

**KATA KUNCI:**

kejadian hipertensi, skor *healthy eating index*, status gizi

**KEYWORDS:**

*healthy eating index score*, hypertension occurrence, nutritional status

**ABSTRAK**

Di Indonesia, 25,8% penduduk mengalami hipertensi. Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu pada tahun 2022 hipertensi menjadi penyakit terbanyak dengan jumlah estimasi penderita hipertensi yang berumur  $\geq 15$  tahun yaitu 36.404 orang, pada tahun 2023 mengalami peningkatan menjadi 50.898. Data WHO pada tahun 2019, prevalensi hipertensi di seluruh dunia mencapai 22% dari total penduduk. Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan skor *healthy eating index*, status gizi dengan kejadian hipertensi di wilayah pesisir kota Bengkulu. Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan skor *healthy eating index*, status gizi dengan kejadian hipertensi di wilayah pesisir kota Bengkulu. Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan rancangan penelitian Cross-Sectional dengan jumlah sampel sebanyak 87 orang. Skor Indeks Makan Sehat menggunakan formulir FFQ-SQ, mengukur status gizi menggunakan timbangan badan dan microtoise, serta pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensiometer. Data dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor *healthy eating index* buruk yaitu 62 orang (71%). Hampir sebagian responden yang berstatus gizi obesitas 1 sebanyak 33 orang (37%). Berdasarkan uji chi-square yang dilakukan, terdapat hubungan antara skor HEI dengan kejadian hipertensi, dan pada status gizi dengan kejadian hipertensi tidak terdapat hubungan. Sebagian responden mengalami skor *healthy eating index* yang kurang baik, dan responden memiliki status gizi tidak normal. Disarankan setiap orang lebih menjaga pola makan yang sesuai dengan yang dianjurkan, serta lebih memperhatikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Hal ini dilakukan agar dapat menghindari terjadinya obesitas dan kenaikan tekanan darah.

**ABSTRACT**

In Indonesia, 25.8% of the population suffers from hypertension. Data from the Bengkulu City Health Office in 2022 showed that hypertension was the most common disease, with an estimated 36,404 people aged 15 years and older. This figure increased to 50,898 in 2023. According to WHO data in 2019, the prevalence of hypertension worldwide reached 22% of the total population. This study aimed to determine the relationship between the *healthy eating index* score and nutritional status with the incidence of hypertension in the coastal areas of Bengkulu City. This study used a descriptive Cross-Sectional design with a sample size of 87 participants. The *Healthy Eating Index* score was measured using the FFQ-SQ form, nutritional status was measured using a scale and microtoise, and blood pressure was measured using a tensiometer. Data were analyzed using the chi-square test. The results of this study indicated that 62 respondents (71%) had a poor *healthy eating index* score. Nearly half of the respondents had obesity status 1 (33 respondents) (37%). A Chi-Square test showed a correlation between HEI scores and the incidence of hypertension, but no correlation was found between nutritional status and the incidence of hypertension. Some respondents had poor *healthy eating index* scores, and some respondents had abnormal nutritional status. It is recommended that everyone maintain a healthy diet and pay more attention to the types and amounts of food they consume. This is to prevent obesity and high blood pressure.

## Pendahuluan

Berdasarkan data WHO pada tahun 2019, prevalensi hipertensi di seluruh dunia mencapai 22% dari total penduduk. Wilayah Afrika memiliki tingkat prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu 27%, sedangkan wilayah Amerika memiliki tingkat prevalensi terendah, yaitu 18%. Di Asia Tenggara, prevalensi hipertensi berada di angka 25% dari total prevalensi global (Susanti *et al.*, 2022).

Di Indonesia, sebanyak 25,8% penduduk mengalami hipertensi. Wilayah dengan prevalensi tertinggi adalah Bangka Belitung, yaitu 30,9%, sedangkan Papua memiliki prevalensi terendah yaitu 16,8% (Priyono *et al.*, 2022)

Hipertensi menyebabkan 45% kasus kematian akibat penyakit jantung dan 51% kasus kematian akibat stroke, dampak dari hipertensi itu sendiri adalah dapat menyebabkan penyakit jantung, kerusakan otak, gangguan mata, dan penyakit ginjal (Murni & Mayenti, 2019). Indonesia masuk dalam 10 negara dengan persentase penderita hipertensi terbesar di dunia. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, persentase orang yang mengidap hipertensi di Indonesia mencapai 31,7%, dan sebanyak 76% dari mereka tidak mengetahui bahwa dirinya menderita penyakit hipertensi (Nugroho & Sari, 2019). Pada data survei kesehatan Indonesia orang yang mengalami hipertensi dengan usia >15 tahun sebanyak 598.983 orang, sedangkan pada kota Bengkulu terdapat 4.487 orang yang mengalami hipertensi (Kemenkes RI, 2023).

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah diastolik meningkat, dan terdapat dua jenis yang paling umum, yaitu hipertensi esensial serta hipertensi sekunder (Arniat & Yanti, 2021). Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang terlalu tinggi, dengan angka sistolik dan diastolik melebihi 140/90 mmHg (Putra & Susilawati, 2022). Di Indonesia *Healthy Eating Index* dikenal dengan sebutan Indeks Gizi Seimbang, yang merupakan alat yang membantu seseorang dalam memenuhi

asupan makanan sesuai dengan rekomendasi yang terdapat dalam Pedoman Gizi tahun 2014 (Perdana, 2014).

Berdasarkan penelitian (Pasdar *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa Ada kaitan antara Indeks Makanan Sehat dengan hipertensi, terutama terkait dengan pola makan utama yang mengandung makanan nabati dan protein tinggi. Selain itu, pola makan yang cukup banyak mengandung makanan nabati, konsumsi buah dan sayur yang tinggi, serta mengurangi asupan natrium dapat membantu mencegah terjadinya hipertensi. Dengan demikian, bagi orang yang mengalami hipertensi, sebaiknya membatasi konsumsi natrium dan lebih sering mengonsumsi makanan yang berasal dari sayur dan buah. *Healthy Eating Index* adalah alat untuk menilai kualitas diet seseorang, yang dikembangkan berdasarkan Pedoman Diet Amerika Serikat. Beberapa negara seperti Amerika, Australia, dan Thailand sudah menggunakan alat ini selama berabad-abad untuk mengevaluasi kualitas gizi dari makanan yang dikonsumsi sesuai dengan pedoman diet.

Menurut penelitian Kinasih *et al* (2024) yang menyatakan bahwa obesitas perut dapat menurun jika skor *Healthy Eating Index* meningkat namun, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *Healthy Eating index* dengan kejadian obesitas yang mempunyai nilai p sebesar 0,193 pada kelompok usia menengah lanjut.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), status gizi adalah kondisi yang terjadi ketika ada keseimbangan antara nutrisi yang masuk melalui makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk beroperasi secara normal. Survei status gizi adalah proses pengukuran yang dilakukan dengan mempertimbangkan data antropometri, data biokimia, serta riwayat konsumsi makanan (Nur *et al.*, 2023).

Status gizi merupakan salah satu aspek penting dalam menentukan kondisi kesehatan seseorang, di mana hal ini terjadi

karena keseimbangan antara jumlah nutrisi yang masuk melalui makanan dan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Status gizi sangat tergantung pada asupan nutrisi yang diperoleh. Menurut hasil penelitian Al Fariqi (2021) menyatakan bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan hipertensi. Kegemukan atau obesitas telah banyak bukti dapat memicu terjadinya tekanan darah naik. Hubungan obesitas dengan penyakit hipertensi sangat kuat, tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Skor *Healthy Eating Index*, Status Gizi dan Kejadian Hipertensi di Wilayah Pesisir Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025. Tujuan pada penelitian ini adalah Diketahui Hubungan Skor *Healthy Eating Index*, Status gizi dan Kejadian Hipertensi di Wilayah Pesisir Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025

### Metode Penelitian

Penelitian ini telah mendapat persetujuan penelitian oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan surat No : KEPK.BKL/204/04/2025. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni tahun 2025, penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain penelitian cross-sectional, yaitu penelitian pada beberapa populasi yang di amati pada waktu yang sama untuk memperjelas Gambaran Skor *Healthy Eating Index*, Status gizi dan Kejadian Hipertensi di Wilayah Pesisir Puskesmas Kuala Lempuing Kota Lempuing Kota Bengkulu, pada kriteria inklusi penelitian ini adalah responden yang bersedia menjadi sampel penelitian, diwawancarai, bersedia diukur berat badan dan tinggi badan, serta yang pernah dan sedang mengalami hipertensi. Analisis data yang dilakukan adalah analisis bivariante dengan uji chi-square.

Pengambilan sampel yang ada di penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling yaitu sampel diambil sesuai dengan kebutuhan penelitian secara proporsional, sampel yang diperoleh dari perhitungan rumus estimasi proporsi, dengan populasi yang sudah diketahui, berikut jumlah sampel dihitung dengan menggunakan rumus Lemeshow karena diketahuinya jumlah populasi yaitu berjumlah 907 orang, maka sampel ialah sebanyak 87 orang.

Pada penelitian ini variabel yang digunakan terdiri dari variabel independen yaitu *Healthy Eating Index* cara mengukurnya adalah menggunakan formulir FFQ-SQ dan status gizi cara mengukurnya menggunakan timbangan digital dan microtoice sedangkan variabel dependen yaitu kejadian hipertensi diukur menggunakan tensi meter atau tensi darah. Analisis yang dilakukan pada penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu analisis univariat, merupakan analisis yang dilakukan pada variabel, langkah pertama dari analisis univariat adalah mengetahui gambaran data yang telah diperoleh. Bentuknya seperti distribusi frekuensi, nilai-nilai permusatan, serta ukuran penyebaran dari variabel, atau dengan melihat gambaran histogram variable tersebut (Rachmat, 2016 dalam Bela, 2021). Hasil dari analisis univariat ini adalah analisis yang dilakukan pada variabel, langkah pertama dari analisis univariat adalah mengetahui gambaran data yang telah diperoleh. Bentuknya seperti distribusi frekuensi, nilai-nilai permusatan, serta ukuran penyebaran dari variabel, atau dengan melihat gambaran histogram variable tersebut. Variabelnya adalah *Healthy Eating Index* di ukur dengan menggunakan formulir FFQ-SSQ, Status Gizi diukur dengan microtoice dan timbangan injak sedangkan kejadian hipertensi diukur dengan tensimeter, data tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel dan di interpretasikan., sedangkan analisis bivariat Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel independen (*Healthy Eating Index*) dan variabel dependen (Status Gizi pada

Kejadian hipertensi), maka penelitian ini menggunakan uji statistik chi-square.

**Hasil Penelitian**

**1. Karakteristik Responden**

Berdasarkan Tabel 1 hasil penelitian dari 87 responden diketahui rata-rata menunjukkan bahwa responden hampir seluruh perempuan dengan jumlah 71 orang (82%), sedangkan sebagian kecil responden laki-laki berjumlah 16 orang (18%).

Berdasarkan juga hasil penelitian 87 responden yang paling banyak adalah berpendidikan SD sebanyak 33 orang (37,9%), dan berpendidikan SMA sebanyak 33 orang (37,9%). Berdasarkan hasil penelitian 87 responden yang paling banyak adalah sebagai ibu rumah tangga sebanyak 49 orang (53,3%), dan swasta sebanyak 28 orang (32,2%).

Tabel 1.  
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	
	n	Persentase (%)
<b>Pendidikan</b>		
Tidak sekolah	0	0
SD	33	37,9
SMP	17	19,5
SMA	33	37,9
SARJANA	4	4,7
Total	87	100
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu rumah tangga	49	56,3
Swasta	28	32,2
PNS	3	3,4
Buruh	2	2,4
Pedagang	5	5,7
Total	87	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	71	82
Laki-laki	16	18
Total	87	100

**2. Analisis Univariat**

Analisis univariat, merupakan analisis yang dilakukan dengan berbentuk seperti distribusi frekuensi, atau dengan melihat gambaran histogram variable tersebut. Hasil dari analisis univariat menunjukkan variabel *Healthy Eating Index*, Status Gizi, dan Kejadian hipertensi. Data ditampilkan dalam bentuk Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa orang yang skor *Healthy Eating Index*

sebagian dalam kategori buruk sebanyak 62 orang (71%), dalam kategori membutuhkan perbaikan sebanyak 25 orang (29%). pada masyarakat kuala lempuing sebagian besar 33 orang yang memiliki status gizi Obesitas 1 (37%), sebanyak 32 orang (35%) memiliki status gizi normal, *overweight* 17 orang (18%), *underweight* sebanyak 7 orang (15%), dan obesitas 2 sebanyak 8 orang (5%).

Tabel 2.  
Skor Healthy Eating Index dan Status Gizi

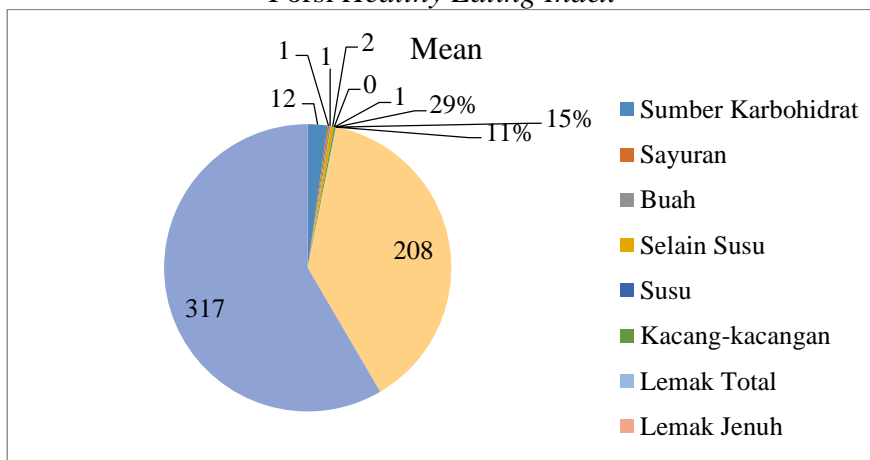
Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>HEI</b>		
Buruk	62	71
Membutuhkan Perbaikan	25	29
Baik	0	0
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100</b>
<b>Status Gizi</b>		
<i>Underweight</i>	7	5
Normal	32	35
Overweight	17	18
Obesitas 1	33	37
Obesitas 2	8	5
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100</b>

### 3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel independen (*Healthy Eating Index*) dan variabel

dependen (Status Gizi pada Kejadian hipertensi), maka penelitian ini menggunakan uji statistik chi-square dengan tingkat kepercayaan 95%.

Gambar 1.  
Porsi *Healthy Eating Index*



Menurut Gambar 1 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak mengonsumsi karbohidrat, yaitu sebanyak 12 porsi dengan skor 10, selain itu makanan seperti susu, kacang-kacangan, lemak total, gula tambahan, dan kolesterol memiliki skor 5. Sementara itu, porsi dan skor terkecil terdapat pada sayuran, buah, lemak jenuh,

dan natrium dengan skor 0. Pada masyarakat kuala lempuing banyak sekali masyarakat yang mengonsumsi bahan makanan yang bersumber dari karbohidrat dan mengonsumsi bahan makanan yang tinggi lemak total sehingga dapat menyebabkan terjadinya hipertensi dan kenaikan berat badan.

Tabel 3.  
Hubungan Skor HEI, Status Gizi dengan Kejadian hipertensi

Variabel	Healthy Eating Index						Total seluruh	P-value	OR	X <sup>2</sup>
	Hipertensi			Tidak hipertensi						
	Tidak Baik	Baik	Total	Tidak Baik	Baik	Total				
<b>Skor HEI</b>										
n	47	4	51	15	21	36	87	.000	4.871	<,001
%	92	8	100	42	58	100				
<b>Status Gizi</b>										
	Tidak Normal	Normal	Total	Tidak Normal	Normal	Total	Total seluruh	p-value	OR	X <sup>2</sup>
n	38	19	57	24	6	30	87	.191	0.373	0,355
%	61,2	76	100	38,7	24	100%				

Berdasarkan Tabel 3 orang yang menderita hipertensi memiliki skor Healthy Eating Index dalam kategori tidak baik sebanyak 47 orang (92%) dan dalam kategori baik sebanyak 4 orang (8%). Sementara itu, orang yang tidak menderita hipertensi memiliki skor Healthy Eating Index dalam kategori tidak baik sebanyak 15 orang (42%) dan dalam kategori baik sebanyak 21 orang (58%). Dalam kategori status gizi di masyarakat Kuala Lempuing, terdapat 51 orang yang menderita hipertensi, dari jumlah tersebut 33 orang (65%) memiliki status gizi yang tidak normal, sedangkan 18 orang (35%) memiliki status gizi normal. Sementara itu, dari jumlah orang yang tidak mengalami hipertensi, terdapat 24 orang (47%) dengan status gizi tidak normal dan 12 orang (24%) dengan status gizi normal.

**Pembahasan**

Pada pembahasan ini akan diuraikan bagaimana tentang hasil dari penelitian dan membandingkan dengan teori dan penelitian terkait, serta mendiskusikan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab hasil sesuai dengan tujuan utama penelitian yang diajukan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian responden yang diteliti menunjukkan bahwa orang yang mengalami hipertensi didapatkan skor *Healthy Eating Index* dalam kategori tidak baik sebanyak 47 orang (92%), dalam kategori baik sebanyak 4 orang (8%). Pada orang yang tidak mengalami hipertensi didapatkan skor *Healthy Eating Index* dalam

kategori tidak baik yaitu 15 orang (42%), baik sebanyak 21 orang (58%) dengan kejadian hipertensi yaitu  $0.000 < \text{dari } 0.05$  dengan OR 4.871

Status gizi pada masyarakat kuala lempuing menunjukkan proporsi tertinggi berstatus gizi tidak normal pada responden hipertensi sebanyak 33 orang (65%), normal 18 orang (35%). Sedangkan yang tidak hipertensi didapatkan hasil status gizinya yaitu tidak normal 24 orang (47%), normal sebanyak 12 orang (24%) dengan didapatkan gizi tidak terdapat hubungan atau tidak signifikan dengan p-value  $0.191 > 0,05$  dengan OR 0.373.

Menurut penelitian (Dwimawati, 2020) setiap orang mempunyai status gizi yang berbeda hal ini tergantung pada asupan gizi dan kebutuhannya. Jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik, sebaliknya jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuh tidak diseimbangkan maka timbulah masalah status gizi. Kebutuhan gizi setiap orang dipengaruhi oleh berbagai macam faktor misalnya usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan.

Penelitian (Al Fariqi, 2021) memperoleh bahwa sebagian besar responden mengalami status gizi lebih, hal ini terkait dengan penurunan kemampuan fisik yang terjadi secara alamiah. Status gizi pada hipertensi menunjukkan status gizi gemuk yang menjadi faktor resiko hipertensi baik pria maupun wanita.

Menurut penelitian (Kinasih *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa seseorang yang terkena hipertensi sebagian besar akan memiliki berat badan berlebih, Pada responden yang tergolong obesitas, sebagian besar mempunyai kualitas konsumsi pangan berdasarkan AHEI tergolong perlu perbaikan (99%), begitu pula pada responden yang tidak obesitas, sebagian besar mempunyai kualitas konsumsi pangan berdasarkan AHEI tergolong perlu perbaikan (99%). Seseorang yang hipertensi harus bisa menjaga berat badan dan pola makan agar terhindar dari hipertensi maupun penyakit lainnya.

Hipertensi pada orang dewasa sangat rentan terjadi, pada penelitian ini di dapatkan gambaran kejadian hipertensi di wilayah kuala lempuing yaitu 51 orang (58,6%) yang mengalami hipertensi dan 36 orang (41,4%) tidak mengalami hipertensi. Pada data penelitian sebagian besar responden banyak mengalami hipertensi dikarenakan kurang memperhatikan pola makan, masih banyak responden yang mengkonsumsi makanan seperti bakwan, mie ayam, mie bakso, serta makanan yang tinggi garam dan lemak jenuh, sehingga dapat menyebabkan hipertensi, responden yang mengalami hipertensi juga kurang mengontrol hipertensi nya seperti tidak menerapkan minum obat hipertensi serta pola makan yang sehat.

Pada penelitian yang dilakukan terdapat adanya hubungan skor *healthy eating index* dengan kejadian hipertensi, bahwa hipertensi pada dasarnya adalah salah satu penyakit yang dapat di sebabkan oleh berbagai faktor. Oleh karena itu, pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukakan dengan melihat dan mengendalikan faktor-faktor risiko terjadinya hipertensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Hamria *et al.*, 2020) yang menunjukan bahwa ada hubungan antara *Healthy Eating Index* dengan hipertensi, dimana terdapat 28 orang (60,9%) yang mengalami hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa responden yang memiliki pola hidup sehat sebanyak 22 orang (47,8%) dan yang tidak sehat berjumlah

sebanyak 24 orang (52,2). Responden yang memiliki pola hidup yang tidak sehat disebabkan oleh penderita yang kurang sadar akan pentingnya gaya hidup sehingga dapat menimbulkan kekambuhan penyakit hipertensi yang berulang serta dapat menyebabkan komplikasi hingga pada kematian.

Pada penelitian yang diteliti bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi, penelitian ini sejalan dengan penelitian (Melini & Tanuwijaya, 2021) yaitu menggunakan metode yang sama menggunakan chi-square dan didapatkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan hipertensi, hal tersebut dapat dikarenakan banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, seperti keturunan, jenis kelamin, pola makan yang tidak sehat dan lain sebagainya.

Hal ini dikarenakan indeks gizi seimbang tidak hanya dipengaruhi oleh asupan makanan tetapi ada berbagai faktor lainnya yang mendukung hasil indeks gizi seimbang seseorang. Dalam penelitiannya menemukan bahwa faktor pendapatan dan pendidikan sangat berhubungan positif pada kualitas konsumsi pangan seseorang. Artinya, pada masyarakat dengan pendapatan lebih besar atau pendidikan lebih tinggi cenderung lebih banyak memperoleh informasi gizi sehingga dapat meningkatkan kualitas konsumsi pangannya. Jenis kelamin, usia, ras, etnis, dan status pekerjaan juga berpengaruh terhadap kualitas konsumsi pangan seseorang.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil univariat sebagian besar responden mengalami skor *Healthy Eeating Index* buruk yaitu 62 orang (71%). Hampir sebagian responden yang berstatus gizi obesitas 1 sebanyak 33 orang (37%). Responden yang mengalami hipertensi sebanyak 51 orang (58,6%).

Terdapat hubungan antara skor *Healthy Eating Index* dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa banyak responden yang memakan makanan yang tidak sehat dan

sering memakan makanan yang tidak tahu nilai gizinya.

Pada penelitian ini disarankan setiap orang lebih menjaga pola makan yang sesuai dengan yang dianjurkan, serta lebih memperhatikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Hal ini dilakukan agar dapat menghindari terjadinya obesitas dan kenaikan tekanan darah.

### Daftar Pustaka

- Al Fariqi, M. Z. (2021). Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(2), 15–22. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i2.1584>
- Arniat, T. Christiani, & Yanti, R. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Sainika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, X(1), 43–54.
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Promotor*, 3(1), 50–55. <https://doi.org/10.32832/pro.v3i1.3144>
- Hamria, Mien, & Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 17–21.
- Kemendes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemendes*, 235.
- Kinasih, P., Syauqy, A., Margawati, A., & Noor, E. R. (2024). *The associations of healthy eating index , sedentary lifestyle, and sleep quality with obesity in middle-aged and older adults in Semarang Hubungan healthy eating index , sedentary lifestyle , dan kualitas tidur dengan obesitas pada usia paruh baya dan l.* 9(4), 721–730. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30867/action.v9i4.1877>
- Melini, D. O. C. W., & Tanuwijaya, R. R. (2021). Status Gizi, Pola Konsumsi Natrium dan Serat Dengan Kejadian Hipertensi: A Cross Sectional Study. *Jurnal Nutrisia*, 23(2), 101–108. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v23i2.241>
- Murni, M., & Mayenti, F. (2019). Analisis Kejadian Hipertensi Berdasarkan Golongan Darah. *Jurnal Endurance*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3643>
- Nugroho, P. S., & Sari, Y. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Usia Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(4), 219–255.
- Nur, A. A. W., Mokhtar, S., Nurmadilla, N., Bamahry, A. B., & Jafar, M. A. (2023). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Pada Usia 9 – 12 Tahun. *Wal'afiat Hospital Journal*, 4(1), 23–30. <https://doi.org/10.33096/whj.v4i1.99>
- Priyono, N. N. P., Ardiyansyah, M. F. D., & Naryati. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengontrolan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Indonesia Journal Of Nursing Science and Practice*, 47–50.
- Pasdar, Y., Hamzeh, B., Moradi, S., Mohammadi, E., Cheshmeh, S., Darbandi, M., Faramani, R. S., & Najafi, F. (2022). Healthy eating index 2015 and major dietary patterns in relation to incident hypertension; a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 22(1), 1–11.

- <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13166-0>
- Perdana, S. M. (2014). Alternatif Indeks Gizi Seimbang Untuk Penilaian Mutu Gizi Konsumsi Pangan Pria Dewasa Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(3), 167. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.3.167-176>
- Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *Jurnal PendidikanTambusai*, 6(2), 1–5.
- Sonavel, Y. D. M., Akhriani, M., Abdullah, A., & Wati, D. A. (2024). Hubungan Antara Penerapan Empat Pilar Gizi Seimbang Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkunt Kecamatan Ngaras Kabupaten Pesisir Barat. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 36. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v5i1.25137>
- Susanti, S., Bujawati, E., Sadarang, R. A. I., & Ihwana, D. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), 48–58. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.20540>