

GAMBARAN STATUS GIZI PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMANGAPA

Rachmat Faisal Syamsu^{1*}, Dahliah², Salahuddin Andi Palloge³, Hermiaty Nasruddin⁴, Rezky Putri Indarwati⁵, Armanto Makmun⁶, Burhanuddin Bahar⁷, Abbas Zavery Nurdin⁸, Fatimah⁹, Nadiyah Nurfadhilah¹⁰, Azzah Zahiyah¹¹

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}, Program Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia^{10,11}

*Corresponding Author : rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi faktor risiko penting penyakit kardiovaskular. Salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi adalah status gizi, yang umumnya dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Kelebihan berat badan dan obesitas dapat memicu peningkatan tekanan darah melalui mekanisme resistensi insulin, aktivasi sistem saraf simpatis, dan retensi natrium. Di Indonesia, perubahan pola makan dan gaya hidup menyebabkan meningkatnya jumlah pasien hipertensi dengan status gizi tidak normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi pada pasien hipertensi di Puskesmas Tamangapa. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif observasional. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang tercatat di Puskesmas Tamangapa tahun 2025. Sampel penelitian berjumlah 25 pasien hipertensi yang diambil menggunakan metode total sampling. Variabel penelitian adalah status gizi pasien hipertensi yang diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Alat pengumpulan data berupa data sekunder yang meliputi berat badan dan tinggi badan pasien. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menyajikan distribusi frekuensi berdasarkan kategori IMT menurut kriteria WHO Asia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi memiliki status gizi normal sebanyak 16 orang (64%), diikuti kategori overweight sebanyak 8 orang (32%), dan obesitas kelas I sebanyak 1 orang (4%). Kesimpulan penelitian ini mayoritas pasien hipertensi di Puskesmas Tamangapa memiliki status gizi normal hingga overweight. Pemantauan dan pengendalian status gizi tetap diperlukan sebagai bagian penting dalam upaya pengelolaan dan pencegahan komplikasi hipertensi.

Kata kunci : hipertensi, indeks massa tubuh, status gizi

ABSTRACT

Hypertension is a major health problem with increasing prevalence and is an important risk factor for cardiovascular disease. One factor that plays a role in the occurrence of hypertension is nutritional status, which is generally measured using the Body Mass Index (BMI). Overweight and obesity can trigger increased blood pressure through the mechanisms of insulin resistance, activation of the sympathetic nervous system, and sodium retention. In Indonesia, changes in diet and lifestyle have led to an increase in the number of hypertensive patients with abnormal nutritional status. This study aims to determine the description of the nutritional status of hypertensive patients at the Tamangapa Community Health Center. This study used a descriptive observational design. The study population was all hypertensive patients registered at the Tamangapa Community Health Center in 2025. The study sample consisted of 25 hypertensive patients selected using the total sampling method. The research variable was the nutritional status of hypertensive patients as measured by Body Mass Index (BMI). Data collection tools were secondary data including patient weight and height. Data analysis was conducted descriptively by presenting frequency distributions based on BMI categories according to WHO Asia criteria. The results showed that the majority of hypertensive patients (16 patients) had normal nutritional status, followed by 8 overweight patients (32%), and 1 class I obese patient (4%). The study concluded that the majority of hypertensive patients at the Tamangapa Community Health Center had normal to overweight nutritional status.

Keywords : hypertension, body mass index, nutritional status

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Status gizi, khususnya yang dinilai melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), memiliki peranan besar terhadap munculnya hipertensi karena berat badan berlebih berkaitan dengan peningkatan resistensi insulin, aktivasi sistem saraf simpatis, serta peningkatan retensi natrium yang dapat menaikkan tekanan darah. Studi terbaru di Asia menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit IMT dapat meningkatkan risiko hipertensi sebesar 5–8%, terutama pada populasi yang memiliki kecenderungan lebih sensitif terhadap peningkatan massa tubuh. Selain itu, pola makan tidak sehat seperti konsumsi tinggi natrium dan makanan ultraprocesed turut memperburuk status gizi, yang kemudian berkontribusi pada tingginya tekanan darah. Oleh karena itu, penilaian status gizi menjadi komponen penting dalam upaya identifikasi risiko dan pencegahan hipertensi pada tingkat individu maupun populasi (Sakamoto H, et al., 2024).

Di Indonesia, beban hipertensi semakin meningkat seiring dengan perubahan pola makan dan gaya hidup yang menyebabkan kenaikan prevalensi overweight dan obesitas. Penelitian nasional dalam tiga tahun terakhir menunjukkan bahwa lebih dari setengah pasien hipertensi memiliki IMT di atas normal, mengindikasikan bahwa status gizi berperan besar dalam memperburuk kondisi tekanan darah mereka. IMT yang meningkat tidak hanya berhubungan dengan risiko hipertensi, namun juga mempengaruhi derajat keparahan dan respons terhadap terapi. Selain itu, penelitian yang sama menegaskan bahwa penurunan berat badan minimal 5–10% dapat memberikan penurunan signifikan pada tekanan darah, sehingga intervensi berbasis gizi menjadi strategi penting dalam tatalaksana hipertensi. Dengan demikian, gambaran status gizi pasien hipertensi perlu ditelaah secara komprehensif untuk mendukung perencanaan intervensi kesehatan masyarakat dan penatalaksanaan klinis yang lebih efektif (Widodo A, Siregar R, et al, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi pada pasien hipertensi di Puskesmas Tamangapa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan potong lintang. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Tamangapa, Kota Makassar, pada tahun 2025. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang terdaftar dan menjalani pelayanan kesehatan di Puskesmas Tamangapa. Sampel penelitian berjumlah 25 pasien hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan diambil menggunakan metode total sampling. Variabel penelitian adalah status gizi pasien hipertensi yang dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengumpulan data dilakukan menggunakan data sekunder berupa berat badan dan tinggi badan pasien yang tercatat dalam laporan kesehatan puskesmas. Data IMT kemudian diklasifikasikan berdasarkan kriteria WHO Asia. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase status gizi pasien.

HASIL

Berdasarkan tabel 1, merupakan contoh kasus hubungan antara IMT dan hipertensi dalam masyarakat hasil survei kesehatan yang dilakukan pada sekelompok dewasa usia 40–80 tahun di Puskesmas Tamangapa pada tahun 2025. Survei ini melibatkan 25 responden, yang menunjukkan distribusi status gizi sebagai berikut : IMT normal sebanyak 16 orang (64%), overweight 8 orang (32%), dan obesitas kelas I 1 orang (4%). Data Puskesmas menunjukkan bahwa peserta yang awalnya berada pada kategori *overweight* atau obesitas mengalami

penurunan IMT dan berhasil mencapai rentang normal setelah mengikuti kegiatan “GO PRB” yang di lakukan di Puskesmas, meliputi senam prolanis secara konsisten serta cek kesehatan gratis yang menandakan efektivitas program tersebut terhadap pengendalian berat badan.

Tabel 1. Data Sekunder Status Gizi di Puskesmas Tamangapa

No.	Nama	Usia	BB	TB	IMT (kg/m ²)	Kategori
1	Tn. T	55 tahun	71 kg	165 cm	26.1 kg/m ²	<i>Overweight</i>
2	Tn. H	63 tahun	60 kg	162 cm	22.9 kg/m ²	Normal
3	Ny. N	58 tahun	68 kg	164 cm	25.3 kg/m ²	<i>Overweight</i>
4	Tn. M	63 tahun	63 kg	148 cm	28.8 kg/m ²	<i>Overweight</i>
5	Ny. M	77 tahun	60 kg	143 cm	29.3 kg/m ²	<i>Overweight</i>
6	Tn. S	55 tahun	53 kg	154 cm	22.3 kg/m ²	Normal
7	Ny. R	78 tahun	55 kg	142 cm	27.3 kg/m ²	<i>Overweight</i>
8	Ny. R	56 tahun	63 kg	162 cm	24.0 kg/m ²	Normal
9	Tn. S	59 tahun	48 kg	152 cm	20.8 kg/m ²	Normal
10	Ny. H	54 tahun	51 kg	162 cm	19.4 kg/m ²	Normal
11	Tn. S	65 tahun	81 kg	155 cm	33.7 kg/m ²	Obesitas 1
12	Tn. M	75 tahun	56 kg	155 cm	23.3 kg/m ²	Normal
13	Tn. B	64 tahun	37 kg	133 cm	20.9 kg/m ²	Normal
14	Ny. N	65 tahun	51 kg	160 cm	19.9 kg/m ²	Normal
15	Ny. S	43 tahun	55 kg	150 cm	24.4 kg/m ²	Normal
16	Ny. M	53 tahun	68 kg	155 cm	28.3 kg/m ²	<i>Overweight</i>
17	Tn. N	80 tahun	51 kg	158 cm	20.4 kg/m ²	Normal
18	Tn. D	82 tahun	55 kg	155 cm	22.9 kg/m ²	Normal
19	Tn. R	43 tahun	42 kg	150 cm	18.7 kg/m ²	Normal
20	Ny. M	60 tahun	47 kg	144 cm	22.7 kg/m ²	Normal
21	Tn. R	65 tahun	60 kg	160 cm	23.4 kg/m ²	Normal
22	Ny. M	75 tahun	64 kg	159 cm	25.3 kg/m ²	<i>Overweight</i>
23	Ny. R	59 tahun	46 kg	150 cm	21.3 kg/m ²	Normal
24	Tn. D	68 tahun	70 kg	170 cm	24.2 kg/m ²	Normal
25	Ny. N	67 tahun	60 kg	153 cm	25.6 kg/m ²	<i>Overweight</i>

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Puskesmas Tamangapa berada pada kategori status gizi normal hingga overweight, dengan proporsi overweight dan obesitas yang masih cukup bermakna. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun tidak seluruh pasien hipertensi mengalami obesitas, kelebihan berat badan tetap menjadi faktor risiko dominan yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Distribusi IMT tersebut memperkuat peran status gizi sebagai indikator penting dalam pengendalian hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan primer, khususnya pada populasi dewasa dan lanjut usia. (Widodo et al., 2024; Prasetyo et al., 2024). Hasil penelitian ini sejalan dengan studi nasional dan internasional yang melaporkan bahwa lebih dari setengah pasien hipertensi memiliki IMT di atas normal. Penelitian kohort di Asia Tenggara juga menunjukkan bahwa pasien hipertensi dengan IMT ≥ 25 kg/m² memiliki risiko dua hingga tiga kali lipat mengalami hipertensi derajat lebih berat dibandingkan individu dengan status gizi normal. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara IMT dan hipertensi bersifat konsisten lintas wilayah dan populasi, sehingga temuan penelitian ini memperkuat bukti ilmiah yang telah ada. (Sakamoto et al., 2024; Widodo et al., 2024).

Secara fisiologis, peningkatan IMT berhubungan dengan bertambahnya lemak visceral yang memicu resistensi insulin, aktivasi sistem saraf simpatis, serta peningkatan retensi natrium, yang secara bersama-sama berperan dalam peningkatan tekanan darah. Argumen ini didukung oleh berbagai penelitian yang menyatakan bahwa setiap kenaikan satu unit IMT

meningkatkan risiko hipertensi sebesar 5–8%, terutama pada populasi Asia yang lebih sensitif terhadap perubahan berat badan. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa pasien dengan IMT overweight dan obesitas cenderung memiliki tekanan darah yang lebih sulit terkontrol dibandingkan pasien dengan IMT normal. (Zheng et al., 2024; Lee & Kim, 2023). Keterlibatan pasien dalam kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Tamangapa menunjukkan adanya perbaikan status gizi pada sebagian peserta. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi berbasis komunitas di fasilitas kesehatan primer efektif dalam mengendalikan faktor risiko kardiometabolik, khususnya melalui perubahan gaya hidup berkelanjutan. (Rahmawati et al., 2023; Kurniawan et al., 2024).

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengayaan ilmu pengetahuan dan teknologi kesehatan masyarakat dengan menegaskan bahwa penilaian status gizi melalui IMT merupakan pendekatan sederhana namun efektif dalam skrining dan pengendalian hipertensi. Temuan ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar penguatan program promotif dan preventif di puskesmas, serta mendukung pengembangan kebijakan kesehatan berbasis bukti untuk menekan beban penyakit tidak menular di masyarakat. Dengan demikian, integrasi pengelolaan status gizi dan hipertensi memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara berkelanjutan. (Carey et al., 2023; Suryani et al., 2023).

KESIMPULAN

Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki peranan yang sangat penting dalam memahami risiko hipertensi pada populasi dewasa dan lanjut usia. Data menunjukkan bahwa kelompok dengan IMT di atas normal memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah akibat mekanisme fisiologis seperti resistensi insulin, aktivasi sistem saraf simpatis, serta peningkatan retensi natrium. Distribusi status gizi responden juga menggambarkan bahwa mayoritas pasien hipertensi berada pada kategori normal hingga *overweight*, sehingga penilaian IMT tetap relevan meskipun tidak selalu menjadi satu-satunya faktor penentu. Selain itu, perubahan pola makan, gaya hidup, dan tingginya asupan natrium terbukti memperburuk status gizi serta meningkatkan risiko hipertensi. Dengan demikian, hubungan antara IMT dan hipertensi bersifat multifaktorial, dipengaruhi oleh faktor biologis, lingkungan, serta perilaku sehari-hari.

Intervensi kesehatan melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PRB) yang dilaksanakan di Puskesmas Tamangapa terbukti memberikan dampak positif terhadap perbaikan status gizi responden, khususnya mereka yang awalnya berada pada kategori overweight dan obesitas. Kegiatan edukasi berkala, senam prolanis, pendampingan nutrisi, serta pemeriksaan kesehatan rutin telah berperan signifikan dalam membantu peserta menurunkan berat badan sehingga mencapai IMT yang lebih sehat. Monitoring yang dilakukan secara teratur memungkinkan tenaga kesehatan mengevaluasi perubahan progresif responden dan memberikan intervensi lanjutan sesuai kebutuhan. Hasil survei menunjukkan bahwa beberapa peserta yang sebelumnya termasuk kategori gizi lebih, telah berhasil mencapai IMT normal setelah mengikuti rangkaian kegiatan PRB secara konsisten. Hal ini menegaskan bahwa intervensi berbasis komunitas yang terintegrasi mampu meningkatkan kesadaran, mengubah perilaku hidup, serta mendukung keberhasilan pengelolaan hipertensi. Dengan demikian, PRB menjadi strategi efektif dalam pengendalian faktor risiko kardiometabolik pada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta saran selama proses penyusunan

karya ini. Penulis juga mengucapkan rasa terimakasih yang tulus kepada kepala puskesmas tamangapa yang telah memberikan dukungan dan koreksi yang konstruktif selama proses penyusunan tugas ilmiah ini. Semoga segala kebaikan, ilmu, dan dedikasi yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Carey RM, et al. (2023). *Hypertension in adults: new diagnostic thresholds and updates*. *JAMA Cardiology*.
- Carey RM, Whelton PK. (2023). *Evolving interpretations of hypertension thresholds: Implications for JNC-derived guidelines*. *J Clin Hypertens*.
- Handayani S, Putra A, Wulandari D. (2022). Pengaruh edukasi berkelanjutan terhadap perubahan indeks massa tubuh pasien penyakit kronis
- Kurniawan B, Astuti N, Lestari E. (2024). Dampak aktivitas fisik terstruktur pada perbaikan IMT peserta Prolanis. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*
- Lee H, Kim J. (2023). *Overweight metabolic risk profiles among Asian adults: Updated evidence 2022–2023*. *Nutrients*.
- Lee H, Kim J. (2023). *The impact of obesity-related inflammation on blood pressure regulation: Recent evidence*. *Nutrients*. 2023;15(11):2455.
- Lee H, Kim J. (2024). *Nutritional status assessment and its implications for chronic disease risk: Updated perspectives 2022–2024*. *Nutrition Reviews*.
- Minihane AM, et al. (2023). *Nutrigenomics: understanding the gene–diet interactions in human health*. *Proc Nutr Soc*, 82(1):10–21.
- Ordovás JM, Mooser V. (2023). *Nutrigenomics and nutrigenetics*. *Curr Opin Lipidol*, 34(2):72-81
- Prasetyo AD, et al. (2024). *Association between BMI categories and hypertension severity among Indonesian adults: A national health survey analysis 2024*. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2024;33(2):210–218.
- Prasetyo AD, et al. (2024). *Trends of BMI and Dietary Patterns in Indonesia: Implications for Community-Based Interventions*. *Asia Pac J Clin Nutr*.
- Rahmawati F, Surya D, Yuliana M. (2023). Efektivitas senam Prolanis dalam menurunkan risiko kardiometabolik pada pasien hipertensi
- Sakamoto H, et al. (2024). *BMI as a Cardiometabolic Predictor in Asian Adults: A Multicenter Cohort Study 2022–2024*. *European Journal of Clinical Nutrition*.
- Santos LP, et al. (2023). *Anthropometric indicators and their clinical relevance in evaluating nutritional status: A review of recent evidence*. *Clinical Nutrition*.
- Suryani N, Fauzan R, Mardiana T. (2023). Peran monitoring kesehatan berkala dalam pengendalian berat badan pasien Prolanis. *Indonesian Journal of Preventive Medicine*
- Widodo A, Siregar R, et al. (2024). *Association Between BMI Category and Hypertension Prevalence in Indonesian Adults: A National Survey Analysis 2023–2024*. *Indonesian Journal of Medical Sciences*.
- Williams B, et al. (2024). *Contemporary perspectives on hypertension staging and treatment updates: A review of global guideline comparisons 2022–2024*. *Curr Hypertens Rep*.
- Williams B, et al. (2024). *Global definition and clinical approach to hypertension: recent updates*. *The Lancet Hypertension Review*.
- Zeisel SH. (2023). *Nutrigenomics and nutrigenetics in the context of diet-related disease risk*. *Annu Rev Nutr*, 43:101–125.
- Zheng X, Zhang W, Wan X, et al. (2024). *Body Mass Index and Hypertension Risk: Updated Meta-analysis on Asian Populations*. *BMC Nutrition*.