

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

UPTD Puskesmas Pujokerto merupakan salah satu Puskesmas yang ada di Kabupaten Lampung Tengah, terletak di wilayah Kecamatan Trimurjo. Dengan mempunyai visi yaitu Menjadi Puskesmas yang mampu memberikan pelayanan kesehatan dasar bermutu, berkualitas, merata dan berkeadilan. Untuk mencapai visi tersebut Puskesmas Pujokerto mempunyai misi yaitu: Memberikan pelayanan kesehatan dasar yang prima dan berkualitas, pemerataan upaya pelayanan kesehatan, meningkatkan profesionalisme Sumber Daya Manusia dan berakhlak mulia, mengembangkan sistem keuangan, informasi dan pemasaran UPTD Puskesmas, melakukan program kegiatan posyandu lansia, dan mengadakan pemeriksaan kesehatan di setiap balai desa guna memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan penanganan terhadap PTM di wilayah kerja puskesmas Pujokerto.

Untuk meningkatkan kerjasama lintas program dan lintas sektor UPTD Puskesmas Pujokerto memiliki luas wilayah 30.548 Ha dan meliputi 6 desa binaan terdiri dari: desa Pujokerto, desa Pujo Basuki, desa Pujo Asri, desa Pujo Dadi, desa Untoro, dan desa Notoharjo.

Dengan batas-batas wilayah kerja Puskesmas Pujokerto meliputi : Sebelah utara berbatasan dengan wilayah kerja puskesmas Punggur, sebelah barat berbatasan dengan wilayah kerja puskesmas Wates, sebelah selatan berbatasan dengan wilayah kerja puskesmas Simbarwaringin, dan sebelah timur berbatasan dengan wilayah Kota Metro.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan dengan kejadian hipertensi di puskesmas Pujokerto Kabupaten Lampung Tengah tahun 2024. Adapun hasil analisis Univariat sebagai berikut :

a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pujokerto Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Dewasa	27	18.8
2	Usia pertengahan	50	34.7
3	Lanjut usia	65	45.1
4	Lanjut usia tua	2	1.4
Total		144	100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden penderita hipertensi adalah pada pasien lanjut usia yaitu sebanyak 65 responden (45,1%).

b. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pujokerto Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki Laki	45	31.3
Perempuan	99	68.8
Total	144	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa diketahui sebagian besar penderita hipertensi dialami oleh perempuan dengan jumlah 99 responden (68.8%).

c. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pujokerto Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Wirausaha	14	9.7
Wiraswasta	5	3.5
Petani	67	46.5
IRT	58	40.3
Total	144	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar jenis pekerjaan penderita hipertensi adalah petani dengan 67 responden (46.5%).

d. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pujokerto Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Pola Makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Baik	63	43.8
Baik	81	56.3
Total	144	100

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan sebagian besar pola makan responden antara pola makan yang baik dengan pola makan tidak baik, lebih banyak

ke pola makan yang baik 81 responden (56,3%) dan pola makan yang tidak baik yaitu dengan jumlah 63 responden (43,8%).

e. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian hipertensi

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pujokerto Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Hipertensi	134	93.1
Tidak Hipertensi	10	6.9
Total	144	100

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa mayoritas responden penderita hipertensi sebanyak 134 orang (93.1%), dan responden yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 10 orang (6.9%).

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariate bertujuan untuk menguji hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di puskesmas Pujokerto Kabupaten Lampung Tengah tahun 2024 dengan menggunakan *uji Chi Square*.

a. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi

Tabel 4.6

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Pujokerto Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Pola Makan	Hipertensi				Total		P-Value	ODDS Ratio
	Ya		Tidak		N	%		
	N	%	N	%	N	%		
Baik	72	53,7	9	90,0	81	56,3	0,043	7.750 (0.955- 62.891)
Tidak Baik	62	46,3	1	10,0	63	43,8		
Total	134	100	10	100	144	100		

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa dari 144 responden yang memiliki pola makan tidak baik dan mengalami hipertensi sebanyak 62 orang (46,3%) dan responden yang memiliki pola makan tidak baik tetapi tidak hipertensi sebanyak 1 orang (10,0%). Adapun responden yang memiliki pola makan baik dan mengalami hipertensi sebanyak 72 orang (53,7%) sedangkan yang memiliki pola makan baik dan tidak hipertensi sebanyak 9 orang (90,0%). Hasil penghitungan menggunakan uji statistik *Chi Square* di dapatkan nilai *p-value* = 0,043, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di puskesmas Pujokerto, serta didapatkan nilai *ODDS Ratio* sebesar 7.750 yang berarti responden dengan pola makan yang buruk memiliki resiko terkena hipertensi sebesar 7.750 kali.

C. Pembahasan

Setelah melakukan tabulasi dan analisis data mengenai hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di puskesmas Pujokerto Kabupaten Lampung Tengah tahun 2024, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan hasil sebagai berikut:

1. Univariat

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden penderita hipertensi berusia lanjut usia dengan jumlah 65 orang (45,1%). Hipertensi meningkat seiring dengan penambahan usia. Hasil penelitian Widjaya pada tahun 2018 didapatkan penderita hipertensi paling tinggi ditemukan pada kelompok usia >40 tahun. Hipertensi merupakan penyakit multifaktor yang disebabkan oleh interaksi berbagai faktor resiko yang dialami seseorang. Pertambahan usia menyebabkan adanya perubahan fisiologis dalam tubuh seperti penebalan dinding arteri akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah mengalami penyempitan dan menjadi kaku dimulai saat usia 45

tahun. Selain itu juga terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik serta kurangnya sensitivitas baroreseptor (Widjaya et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait bahwa usia mempengaruhi tekanan darah dimana semakin bertambahnya usia maka resiko terkena hipertensi lebih tinggi. Sehingga perlunya menjaga dan melakukan pemeriksaan rutin terhadap tekanan darah khususnya bagi lansia.

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di puskesmas Pujokerto didapatkan karakteristik responden laki-laki sebesar 45 orang dengan presentase (31.3%), sedangkan karakteristik responden perempuan sebanyak 99 orang dengan presentase (68.8%). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan di nilai lebih beresiko terkena hipertensi dari pada laki-laki. Wanita yang mengalami menopause merupakan salah satu faktor penyebab wanita memiliki kecenderungan angka kejadian hipertensi lebih tinggi dari pada laki-laki. Pernyataan ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Falah tahun 2019 bahwa perempuan akan mengalami peningkatan risiko hipertensi setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. perempuan yang telah mengalami menopause memiliki kadar estrogen yang rendah. Sedangkan estrogen ini berfungsi meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL) yang sangat berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah. Pada wanita menopause, kadar estrogen yang menurun juga akan diikuti dengan penurunan kadar HDL jika tidak diikuti dengan gaya hidup yang baik juga (Falah, 2019).

c. Karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaan

Hasil dari penelitian ini didapatkan distribusi frekuensi pekerjaan responden sebagian besar adalah petani dengan jumlah 67 orang dengan presentase (67.5%), hal ini menunjukkan petani rentan terkena hipertensi di karenakan cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 petani di Indonesia memiliki waktu kerja yang panjang yaitu 34 jam perminggu atau sekitar 5 jam perhari (BPS, 2021). Sehingga dapat disimpulkan petani memiliki aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik yang berat dapat menyebabkan masalah kesehatan yaitu hipertensi (Putri, 2019). Hasil penelitian dari Yuliana tahun 2022 ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik petani adalah berat dan tingkat tekanan darah petani adalah pre-hipertensi. Sehingga perawat diharapkan berperan sebagai edukator dalam memberikan informasi dan tindakan pencegahan agar kejadian hipertensi pada petani dapat berkurang serta perlu adanya manajemen tekanan darah sehingga tekanan darah petani dapat terkontrol (SENIWATI, n.d.2022).

d. karakteristik responden berdasarkan pola makan

Hasil karakteristik responden berdasarkan pola makan dalam penelitian ini didapatkan bahwa 63 orang (43,8%) memiliki pola makan yang tidak baik dan 81 orang (56,3%) memiliki pola makan yang baik. Pola makan merupakan perilaku yang sangat penting dapat mempengaruhi status gizi. Kebiasaan makan disebabkan oleh kuantitas dan Kualitas makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Nutrisi yang optimal memegang peranan penting dalam pertumbuhan, perkembangan fisik dan kecerdasan pada segala usia. Pola makan merupakan faktor risiko yang dapat diubah dalam penyakit hipertensi.

Untuk penderita hipertensi atau untuk pencegahan hipertensi perlu menerapkan program diet pola makan yang dianjurkan ahli gizi seperti

mengurangi konsumsi garam yang berlebihan contohnya *junk food*, mengurangi makanan asin seperti ikan asin dan pindang, membatasi konsumsi daging merah terutama seperti sate kambing atau olahan daging lainnya, memperbanyak konsumsi asupan sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, serta minum susu yang rendah lemak. Dengan pola makan yang rendah garam, lemak, serta mengkonsumsi makanan dengan nutrisi seimbang, maka tak hanya mencegah hipertensi, namun juga mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, stroke, kanker, dan lainnya (Ratih Puspitaningtyas, S. Gz, 2022). Sedangkan pola makan tidak baik yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu banyaknya konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans diantaranya kulit ayam goreng, daging merah, mentega dan susu tinggi lemak. Jika penderita hipertensi terlalu banyak mengkonsumsi lemak jenuh dan lemak trans akan mengakibatkan kadar kolesterol jahat atau LDL meningkat, dan dapat memperburuk kondisi tekanan darah serta meningkatkan potensi mengalami penyakit jantung. Kemudian terlalu banyak mengkonsumsi makanan dalam bentuk kemasan, seperti makanan kaleng yang sudah diawetkan. Dalam bentuk makanan apapun yang sudah diawetkan dalam bentuk kaleng atau kemasan kandungan natrium atau garam lebih tinggi hingga 900-2.000 mg dalam satu kaleng atau kemasan, contohnya seperti acar, buah-buahan yang di kalengkan, asinan dan lainnya. Banyak mengkonsumsi minuman berkafein dapat mengakibatkan dampak buruk bagi kesehatan penderita hipertensi contoh minuman berkafein yaitu kopi, soda dan teh. Kafein merupakan zat yang memiliki kemampuan meningkatkan tekanan darah dalam beberapa waktu. Bagi penderita hipertensi baiknya membatasi konsumsi minuman tersebut sekitar 200 mg atau secangkir kopi racikan kapasitas 355 ml setiap harinya. Sehingga perlu nya diet hipertensi terutama untuk pola makan itu sendiri (IHC, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Prasasti, 2022) bahwa makanan merupakan salah satu faktor resiko penyebab terjadinya berbagai penyakit salah satunya hipertensi. Pola makan yang menyebabkan hipertensi salah satunya yaitu pola makan yang mengandung tinggi natrium dan makan berlemak.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa kebiasaan makan berdampak pada kebutuhan nutrisi. Kebiasaan makan yang tidak sehat berbahaya menderita penyakit yang mengancam kesehatan seperti obesitas, diabetes atau penyakit lainnya penyakit jantung dan tekanan darah tinggi. Sangat penting untuk mengonsumsi makanan sehat setiap hari. Penting untuk melindungi tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit.

e. Karakteristik responden berdasarkan kejadian hipertensi

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden mengalami hipertensi dengan jumlah 134 orang (93.1%) dan yang tidak hipertensi ada 10 orang (6.9%). Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan pada penyempitan pembuluh darah dan mengakibatkan tekanan darah yang di pompa oleh jantung meningkat, dimana tekanan darah yang tinggi didalam arteri 65 menyebabkan resiko penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler. sehingga terjadi hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang dapat menyerang siapa saja tanpa terkecuali. Hipertensi dapat terjadi diakibatkan oleh banyak faktor, seperti pola makan, merokok, kurangnya aktivitas fisik, stres, konsumsi kafein dan masih ada banyak lagi.

Faktor lain yang menyebabkan hipertensi yaitu usia dan jenis kelamin. Seiring bertambahnya umur seseorang akan mengalami peningkatan pada tekanan darah. Jenis kelamin laki-laki mempunyai tingkat kewaspadaan lebih rendah terkena hipertensi dibandingkan dengan wanita, karena

wanita akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi setelah memasuki masa menopause (Prasasti, 2022).

2. Bivariat

a. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi

Hasil uji *person Chi-Square test* di dapatkan data tidak terdapat sel yang memiliki $\text{Expected Count} < 5$. Hasil tersebut berdasarkan responden dengan pola makan baik yang mengalami hipertensi sebanyak 72 orang (53,7%), sedangkan responden yang memiliki pola makan tidak baik yang mengalami hipertensi sebanyak 62 orang (46,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian penderita hipertensi memiliki pola makan yang tidak baik. Sehingga terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi, dengan nilai signifikan sebesar $P\text{-Value} = 0,043 < \alpha = 0,05$, dengan nilai (OR = 7.750) sehingga dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 di tolak.

Dalam penelitian ini di dapatkan juga responden yang memiliki pola makan yang baik tetapi tetap hipertensi yaitu sejumlah 72 orang (53,7%). Dari data yang telah didapatkan ada 134 orang yang hipertensi terdapat 72 orang hipertensi tetapi dengan pola makan yang baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa angka hipertensi tetap tinggi walaupun dengan pola makan yang baik. Peneliti berasumsi bahwa pada saat pengambilan data responden yang digunakan adalah pasien hipertensi, sebelumnya responden memiliki pola makan yang tidak baik sehingga mengalami peningkatan tekanan darah. Seiring berjalannya waktu puskesmas memberikan edukasi pendidikan kesehatan tentang mengontrol tekanan darah, sehingga beberapa waktu dekat dan saat peneliti melakukan pengumpulan data ada sebagian responden yang baru menerapkan pola makan baik. Maka dari itu walaupun sebagian responden mengisi kuesioner dengan pola makan yang baik, akan tetapi proses perubahan pola makan yang baru diterapkan oleh responden belum secara langsung

bisa menurunkan tekanan darah tersebut. Sehingga responden masih mengalami hipertensi walaupun dengan pola makan yang baik. Akan tetapi masih ada faktor lain yang peneliti belum teliti selain dari pola makan yang menyebabkan hipertensi di antaranya yaitu merokok, kurangnya aktivitas fisik, stres, konsumsi kafein yang berlebihan dan masih ada banyak lagi. Akan tetapi dengan data yang didapatkan responden yang memiliki pola makan tidak baik yang mengalami hipertensi masih tergolong cukup banyak yaitu sebanyak 62 orang (46,3%) sehingga masih ada dampak dari pola makan yang tidak baik terhadap peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian Hamzah et al., (2021) dari 10 (32,2%) orang lansia lansia yang memiliki pola makan yang baik terdapat 30% lansia yang menderita hipertensi. Hal ini menunjukkan tekanan darah tidak hanya dipicu oleh makanan yang mengandung banyak natrium, tekanan darah juga dapat dipicu oleh kegiatan kerja yang terlalu banyak yang dapat menimbulkan risiko tekanan darah apalagi pada lansia yang memang sudah sangat rentan terhadap penyakit hipertensi. Hasil analisis menggunakan uji Chi-Squarediperoleh nilai probabilitas ($p=0,014$), karena nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak atau dapat disimpulkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja kerja Puskesmas Molibagu.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Subkhi & Isnaeni, (2016) di dapatkan bahwa responden yang memiliki pola makan yang beresiko dan mengalami hipertensi menyatakan bahwa paling banyak adalah pola makan cukup mengalami kejadian hipertensi stadium II sebanyak 23 responden (30,7%). Tingkat kepercayaan dalam penelitian adalah 95% pada $\alpha = 0,05$. Kesimpulan diketahui $P\text{-Value}$ $0,000 < a 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, terdapat hubungan pola

makan dengan kejadian hipertensi di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo.

Menurut Purwono et al.(2020) Masyarakat mengkonsumsi garam rata-rata 15 gram perhari. Kandungan garam atau natrium yang tinggi dikonsumsi secara berlebihan akan mengakibatkan hipertensi. Natrium yang diserap dalam pembuluh darah berasal dari konsumsi garam yang tinggi akan mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah dalam tubuh akan meningkat. Asupan natrium tinggi menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natrioretik secara tidak langsung akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Purwono et al.(2020) pola konsumsi garam sangat berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi. Konsumsi garam dalam jumlah yang tinggi dapat mengecilkan diameter arteri, sehingga jantung bekerja lebih keras memompa untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang - ruang yang semakin sempit yang akan menyebabkan hipertensi.

Menurut Ramadhani et al., (2017) Mengkonsumsi makanan dengan kandungan lemak yang tinggi dan porsi yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol yang akan mengakibatkan gangguan pada pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Adriaansz et al., (2016) mengatakan bahwa kadar lemak yang tinggi dalam darah akan menyebabkan penumbatan pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan gangguan pada sistem kardiovaskuler. Lemak bisa mengakibatkan penyakit kardiovaskuler tetapi tidak secara langsung memicu hipertensi.

Berdasarkan uraian peneliti di atas, pola makan mungkin mempunyai pengaruh tekanan darah tinggi saat mengonsumsi makanan tidak sehat dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama atau berulang kali. Pola

makan tidak sehat, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah tinggi, karena seringnya makan makanan tinggi natrium dan lemak dalam porsi besar atau melebihi kebutuhan. Makanan tinggi natrium dan makanan yang berlemak akan menyebabkan lemak didalam tubuh menumpuk dan mengakibatkan aliran darah terhambat. Aliran darah tidak dapat mengalir menuju jantung diakibatkan penumpukkan lemak. Penumpukkan lemak mengakibatkan tekanan darah tinggi atau disebut dengan hipertensi. Seiring bertambahnya umur kebutuhan makanan atau kebutuhan gizi manusia akan lebih dan bertambahnya umur seseorang akan mengalami peningkatan pada tekanan darah. Jenis kelamin laki-laki mempunyai tingkat kewaspadaan lebih rendah terkena hipertensi dibandingka dengan wanita, karena wanita akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi setelah memasuki masa menopause. Selain itu ada faktor lain selain pola makan yaitu perilaku merokok, kurang aktivitas fisik, stress, dan konsumsi kafein yang berlebihan.

Kita dianjurkan untuk tidak bersikap berlebihan dalam hal apapun, termasuk tentunya bersikap berlebihan dalam makanan. Makanlah secukupnya karena Allah tidak menyukai yang berlebihan.

Allah swt berfirman dalam QS. Al-A'raf, Ayat: 31

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ء

Artinya : Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.

Rasulullah sendiri menganjurkan pada umatnya agar tidak berlebihan dalam makan dan minum, seperti dilansir dari larangan makan terlalu kenyang dalam Islam. Nabi saw menyarankan agar seseorang makan dan minum dalam kadar yang sedikit, cukup makan beberapa suapan dengan kadar yang dapat menegakkan punggungnya.

Allah swt juga menjelaskan di QS. Al-Baqarah, Ayat: 168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ
إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.

Dalam arti tersebut memiliki makna bahwa makanlah dari makanan yang halal, yaitu yang tidak haram, baik zatnya maupun cara memperolehnya. Dan selain halal, makanan juga harus yang baik, yaitu yang sehat, aman, dan tidak berlebihan. Makanan dimaksud adalah yang terdapat di bumi yang diciptakan Allah untuk seluruh umat manusia, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan yang selalu merayu manusia agar memenuhi kebutuhan jasmaninya walaupun dengan cara yang tidak sesuai dengan ketentuan Allah. Waspadailah usaha setan yang selalu berusaha menjerumuskan manusia dengan segala tipu dayanya. Allah mengingatkan bahwa sungguh setan itu musuh yang nyata bagimu, wahai manusia.

3. Keterbatasan Penelitian

Dalam penyusunan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang belum dapat dipenuhi dan menjadi kekurangan dalam penelitian ini. Berbagai kekurangan tersebut pada isi penelitian yaitu :

1. Pada saat pengambilan data peneliti tidak menggunakan enumerator, dan sampel pada penelitian ini adalah pasien dengan hipertensi sehingga selain dari pola makan sendiri terdapat faktor lain yaitu merokok, kurangnya aktivitas fisik, stress, konsumsi kafein yang

berlebihan, dan faktor tersebut dapat menyebabkan ketidakstabilan tekanan darah.

2. Kuesioner pada penelitian ini adopsi dari peneliti sebelumnya dan terdapat beberapa point pertanyaan yang perlu dijelaskan kepada responden pada saat pengambilan data.