MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

GAMBARAN ASUPAN LEMAK, VITAMIN C DAN SERAT PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG TAHUN 2026

Dina Aulia[1], Defniwita Yuska[2], Zurni Nurman[3], Kasmiyetti[4]

Jurusan Gizi, Kemenkes Poltekkes Padang[1234]

*Corresponding author : dinaaulia052005@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang berhubungan dengan komplikasi kardiovaskular dan sering disebut sebagai *silent killer*. Data Profil Kesehatan Kota Padang tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi di Puskesmas Belimbing mencapai 21,7% dengan 3.560 kasus pada tahun 2025, menjadikannya lokasi dengan angka kejadian tertinggi di kota tersebut. Kondisi ini mendorong peneliti untuk melihat gambaran asupan lemak, vitamin C, dan serat pada penderita hipertensi sebagai salah satu faktor penting dalam pengendalian tekanan darah.

Penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 84 pasien hipertensi yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan instrumen *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan dianalisis dengan teknik univariat untuk memperoleh gambaran distribusi dan rata-rata asupan zat gizi.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 45–59 tahun (45,2%) dan berjenis kelamin perempuan (73,8%). Rata-rata asupan lemak responden adalah 90,09 gr/hari, melebihi angka kecukupan gizi (AKG). Rata-rata asupan vitamin C adalah 13,07 mg/hari, jauh di bawah AKG yang dianjurkan (75–90 mg/hari). Rata-rata asupan serat adalah 1,64 gr/hari, juga lebih rendah dari kebutuhan harian (22–32 gr/hari). Temuan ini menegaskan adanya ketidakseimbangan pola makan yang berpotensi memperburuk kondisi hipertensi

Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing cenderung memiliki asupan lemak berlebih serta kekurangan vitamin C dan serat. Disarankan agar dilakukan edukasi gizi secara berkesinambungan oleh tenaga kesehatan, khususnya ahli gizi, untuk mendorong pasien meningkatkan konsumsi buah dan sayuran serta membatasi lemak jenuh.

Kata kunci : Hipertensi, Asupan Lemak, Vitamin C, Serat, Asupan Diet.

ABSTRACT

Hypertension is a major public health problem often referred to as a *silent killer* due to its asymptomatic nature and association with cardiovascular complications. The 2023 Padang City Health Profile reported a hypertension prevalence of 21.7% at Belimbing Public Health Center, with 3,560 cases recorded in 2025, making it the facility with the highest incidence in the city. This condition encouraged the researcher to describe dietary intake specifically

Article History
Received: Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 950
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

fat, vitamin C, and fiber among hypertensive patients as an important factor in blood pressure control.

This research employed a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 84 hypertensive patients selected through purposive sampling. Data were collected using interviews with the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and analyzed with univariate methods to obtain frequency distributions and mean intake values.

The results showed that most respondents were aged 45–59 years (45.2%) and female (73.8%). The average fat intake was 90.09 g/day, exceeding the recommended dietary allowance. The average vitamin C intake was 13.07 mg/day, far below the recommended 75–90 mg/day. The average fiber intake was 1.64 g/day, also lower than the recommended 22–32 g/day. These findings highlight an imbalance in dietary patterns, with excessive fat consumption and insufficient intake of fruits and vegetables as sources of vitamin C and fiber.

In conclusion, hypertensive patients at Belimbing Public Health Center tend to consume excessive fat while lacking adequate vitamin C and fiber. Continuous nutrition education by health professionals, especially nutritionists, is recommended to encourage patients to increase fruit and vegetable intake and reduce saturated fat consumption.

Keywords : Hypertension, Fat Intake, Vitamin C, Fiber, Dietary Intake

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah secara tidak normal dan berlangsung terus-menerus, yang terdeteksi melalui beberapa kali pengukuran. Umumnya dipicu oleh satu atau lebih faktor risiko yang tidak berfungsi optimal dalam menjaga kestabilan tekanan darah dalam batas normal[1]. Hipertensi dapat dinyatakan apabila tekanan darah melebihi ambang batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg[2]. Hipertensi kerap dijuluki sebagai "silent killer" karena kondisi ini sering kali tidak menimbulkan keluhan atau gejala yang spesifik. Banyak individu tidak menyadari bahwa mereka telah mengalami tekanan darah tinggi[3].

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2025, terdapat sekitar 1,5 miliar orang di seluruh dunia yang mengalami hipertensi. Setiap tahunnya, diperkirakan 9,4 juta kematian terjadi akibat hipertensi beserta komplikasinya[4]. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia yakni sebesar 30,8 %, sementara itu di Sumatera Barat sebesar 24,1 % pada penduduk berusia di atas 18 tahun[5]. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 di Sumatera Barat sebesar 22,6%, sedangkan pada tahun 2018 prevalensi hipertensi menjadi 25,1% yang berarti terjadi peningkatan sebesar 2,56%[6].

Sementara itu, Profil Kesehatan Kota Padang tahun 2023, mencatat jumlah kasus hipertensi pada penduduk berusia ≥15 tahun di Puskesmas Belimbing adalah 21,7 %[7]. Mangacu pada data pencatatan Puskesmas Belimbing, sebanyak 3.560 kasus hipertensi selama periode Januari hingga September tahun 2025. Dari Laporan Dinas Kesehatan Kota

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Padang tahun 2024, didapatkan sebanyak 24 Puskesmas, di mana angka kejadian hipertensi terbanyak berada di Puskemas Belimbing.

Hasil pemeriksaan tekanan darah terhadap 351 pasien pada bulan September 2025 di Puskesmas Belimbing, diketahui bahwa sebanyak 21,27 % termasuk dalam kelompok hipertensi derajat 1, dan terdapat 9,12 % yang menunjukkan gejala hipertensi derajat 2. Secara keseluruhan, prevalensi hipertensi yang mencakup derajat 1 dan 2 mencapai 30,39 %, menunjukkan bahwa hampir sepertiga dari total pasien mengalami hipertensi, sesuai dengan klasifikasi dari Kemenkes RI, 2021. Melihat fenomena ini, maka perlu upaya komprehensif melalui berbagai bentuk intervensi yang dapat diterapkan di seluruh jenjang fasilitas pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk menurunkan angka kejadian dan prevalensi penyakit kardiovaskular di masyarakat[8].

Salah satu upaya yang dilakukan adalah pembatasan asupan lemak karena asupan lemak yang melebihi dari total kebutuhan dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat[9]. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurul, 2024 mengenai asupan natrium, lemak jenuh dan tak jenuh pada penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang menunjukan bahwa sebagian besar pasien memiliki asupan natrium yang cukup baik dan di dapatkan hasil asupan lemak jenuh responden berlebih serta asupan lemak tak jenuh responden dikategorikan rendah. Hal ini berhubungan dengan tekanan darah, baik tekanan darah sistolik maupun diastolik[10]. Sementara itu, Annisa, 2021 menemukan bahwa tidak ada hubungan asupan lemak dengan hipertensi[11].

Selain asupan lemak upaya yang di anjurkan untuk penderita hipertensi adalah mengkonsumsi vitamin C yang berperan sebagai antioksidan yang mampu menurunkan stres oksidatif, sehingga mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas. Selain itu, vitamin C juga meningkatkan produksi *nitric oxide* (NO), yaitu molekul yang berfungsi dalam proses vasodilatasi yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan memperlancar aliran darah[12]. Sedangkan asupan serat dapat membantu mengikat asam empedu dan kolesterol dalam saluran cerna, meningkatkan ekskresinya melalui feses, serta menjaga keseimbangan kadar kolesterol dalam tubuh. Hal ini menunjukan bahwa, konsumsi serat yang cukup berperan penting dalam menjaga kesehatan pembuluh darah dan mencegah terjadinya hipertensi memperlancar aliran darah[13].

Menurut temuan Ratna dkk (2023) yang melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian vitamin C dan serat dalam bentuk jus semangka, menunjukkan adanya pengaruh pemberian vitamin C dan serat tersebut terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Artinya terdapat pengaruh pemberian jus semangka terhadap tekanan darah penderita hipertensi[14]. Sementara itu penelitian Yuti dkk (2024) menemukan hasil yang berbeda yaitu tidak ada korelasi antara kadar vitamin C dan tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik[12].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara terhadap lima orang pasien hipertensi di Puskesmas Belimbing, ditemukan bahwa sebagian besar memiliki asupan lemak berlebih. Sumber lemak yang paling banyak dikonsumsi adalah daging dan minyak kelapa sawit. Selain itu, asupan vitamin C dan serat juga rendah akibat kurangnya konsumsi buah dan sayuran. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Asupan Lemak, Vitamin C, dan Serat Pada Penderita Penyakit Hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026".**Tujuan Penelitian**

1. **Tujuan Umum**

Mengetahui Gambaran Asupan Asupan Lemak, Vitamin C, dan Serat Pada Penderita Penyakit Hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

2. **Tujuan Khusus**
   a. Diketahui Gambaran Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.
   b. Diketahui Gambaran Asupan Lemak Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.
   c. Diketahui Gambaran Asupan Vitamin C Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.
   d. Diketahui Gambaran Asupan Serat Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai asupan lemak, vitamin C, dan serat pada penderita hipertensi. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing, Kota Padang, dengan waktu pelaksanaan dari bulan September 2025 hingga Juni 2026, sedangkan pengumpulan data di lapangan berlangsung pada 13 April hingga 16 Mei 2026. Populasi penelitian mencakup seluruh penderita hipertensi rawat jalan yang berobat di puskesmas tersebut pada bulan September 2025 dengan total 351 orang. Menggunakan perhitungan rumus Lemeshow dan penambahan cadangan 10% untuk mengantisipasi drop out, diperoleh sampel sebanyak 84 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer berupa asupan zat gizi diperoleh melalui wawancara langsung menggunakan instrumen Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), sedangkan data sekunder berupa identitas umum dan rekapitulasi medis diperoleh dari catatan rekam medis Puskesmas Belimbing. Setelah terkumpul, data diproses melalui tahapan komputerisasi yang meliputi pengeditan (editing), pengodean (coding), entri data (entry), dan pembersihan (cleaning). Terakhir, data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menyajikan distribusi frekuensi serta nilai rata-rata dari tekanan darah, asupan lemak, vitamin C, dan serat responden dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Puskesmas Belimbing terletak di Jalan Rambutan Raya, Perumnas Belimbing, Kecamatan Kuranji, Kota Padang. Wilayah kerja Puskesmas Belimbing mencakup 3 kelurahan, yaitu Kelurahan Kuranji, Kelurahan Gunung Sarik, dan Kelurahan Sungai Sapih. Luas wilayah kerja Puskesmas Belimbing adalah sekitar 27,21 km^2 yang merupakan perpaduan antara dataran rendah, perbukitan, serta dialiri oleh sungai. Batas-batas wilayah kerja Puskesmas Belimbing adalah sebagai berikut:

a. Sebalah Utara berbatasan dengan Kecematan Koto Tangah
b. Sebelah Selatan berbatasan dengan wilayah kerja Puskesmas Kuranji
c. Sebelah Timur berbatasan dengan Kecematan Pauh
d. Sebelah Barat berbatasan dengan Kecematan Nanggalo

Jumlah penduduk wilayah kerja Puskesmas Belimbing pada tahun 2024 adalah sebanyak 72.391 jiwa, dengan jumlah laki-laki sebanyak 36.496 jiwa dan perempuan 35.895 jiwa. Kelurahan dengan jumlah penduduk terbanyak adalah Kelurahan Kuranji.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Sarana kesehatan yang tersedia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing mencakup 1 puskesmas induk, 1 puskesmas pembantu (Pustu Tarok Indah), dan 3 pos kesehatan kelurahan (Kampung Tangah, Tui, dan Sungai Sapih). Selain itu terdapat 12 Bidan Praktek Mandiri (BPM), 6 dokter praktik perorangan, 3 klinik 42 swasta, dan 12 apotik atau toko obat. Puskesmas Belimbing juga memiliki 2 mobil puskesmas keliling dan 1 ambulans yang beroperasi 24 jam.

2. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Belimbing sebanyak 84 orang responden dengan kriteria responden bersedia menjadi sampel, mampu berkomunikasi dengan baik, dan pasien hipertensi.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Karakteristik	n	%
Umur		
25-44 tahun (dewasa)	13	15,5
45-59 tahun (pra-lansia)	38	45,2
60-69 tahun (lansia)	33	39,3
Jenis kelamin		
Laki-laki	22	26,2
Perempuan	62	73,8
Total	**84**	**100**

Berdasarkan tabel 4.1 menurut karakteristik umur responden paling banyak berusia 45-59 tahun yaitu sebanyak 45,2% dan jenis kelamin terbanyak adalah jenis kelamin perempuan yaitu 73,8%.

3. Tekanan Darah

a) Rata-rata Tekanan Darah responden di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Tabel 4.2 Rata-Rata Tekanan Darah Responden di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

	Mean ± SD	Minimum	Maximum	n
Sistolik	158.42 ± 15.2	132	206	84
Diastolik	92.68 ±11.23	62	125	84

Tabel 4.2 menunjukan bahwa rata-rata tekanan darah responden yaitu rata-rata tekanan darah 158/92 mmHg sebanyak 84 orang.

Tabel 4. 3 Rata-Rata Tekanan Darah Responden Berdasarkan Kategori Terkontrol dan Tidak Terkontrol di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Tekanan Darah	Mean ± SD		n
	Sistolik	Diastolik	
Terkontrol	135,2 ± 2,1	84,6 ± 3,1	5
Tidak Terkontrol	159,8 ± 14,4	93,1 ± 11,3	79

Tabel 4.3 menunjukan bahwa sebagian besar responden masuk ke dalam kategori tekanan darah tidak terkontrol, yaitu sebanyak 79 orang dengan rata-rata tekanan darah 159/93 mmHg.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

b) Distribusi frekuensi tekanan darah responden berdasarkan kelompok umur di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Berdasarkan analisis data didapatkan distribusi frekuensi tekanan darah berdasarkan kelompok umur responden pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Berdasarkan Kelompok Umur di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Kelompok Umur	Terkontrol		Tidak Terkontrol		Total
	n	%	n	%	
25-44 tahun (dewasa)	1	7,7%	12	92,3%	13
45-59 tahun (pra-lansia)	1	2,6%	37	97,4%	38
60-69 tahun (lansia)	3	9,1%	30	90,9%	33
Total	**5**	**6%**	**79**	**94%**	**84**

Hasil penelitian menunjukan bahwa responden dengan tekanan darah tidak terkontrol berumur 45-59 tahun yaitu sebanyak 37 orang (97,4%) responden dari responden berumur 25-44 tahun dan 60-69 tahun

c) Distribusi frekuensi rata-rata tekanan darah responden berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Berdasarkan analisis data didapatkan distribusi frekuensi tekanan darah berdasarkan jenis kelamin responden pada tabel 4.5.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Jenis Kelamin	Terkontrol		Tidak Terkontrol		Total
	n	%	n	%	
Laki-laki	1	4,5%	21	95,5%	22
Perempuan	4	6,5%	58	93,5%	65
Total	**5**	**6%**	**79**	**94%**	**84**

Hasil penelitian menunjukan bahwa responden dengan tekanan darah tidak terkontrol berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 58 orang (93,5%).

4. Asupan Lemak

a) Rata-rata Asupan Lemak responden di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Tabel 4.6 Rata-Rata Asupan Lemak di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Variabel	Mean ± SD	Minimum	Maximum	n
Asupan Lemak (gr)	90.09 ± 19.8	59	165	84

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa rata-rata asupan lemak responden sehari adalah sebesar 90,09 gr dengan standar deviasi 19.845 gr.

b) Distribusi frekuensi responden berdasarkan persentase Asupan Lemak responden berdasarkan AKG di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan lemak pada pasien penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing dapat dilihat pada tabel 4.7.454

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Persentase Asupan Lemak Responden Berdasarkan AKG di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Asupan lemak	n	%
Lebih	75	89,3
Normal	9	10,7
Total	**84**	**100**

Tabel 4.7 menunjukan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 75 orang (89,3%) memiliki asupan lemak yang melebihi standar AKG yang dianjurkan.

c) Distribusi frekuensi asupan lemak responden berdasarkan kelompok umur di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Berdasarkan analisis data didapatkan distribusi frekuensi asupan lemak berdasarkan kelompok umur responden pada tabel 4.8.

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Responden Berdasarkan Kelompok Umur di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Kelompok Umur	Asupan Lemak				Total	
	Lebih		Normal			
	n	%	n	%	n	%
25-44 tahun (dewasa)	12	16%	1	11,1	13	15,5%
45-59 tahun (pra-lansia)	31	41,3%	7	77,8%	38	45,2%
60-69 tahun (lansia)	32	42,7%	1	11,1%	33	39,3%
Total	**75**	**100%**	**9**	**100%**	**84**	**100%**

Hasil penelitian menunjukan bahwa responden dengan asupan lemak lebih tinggi berumur 60-69 tahun yaitu sebanyak 32 responden (42,7%) dari responden berumur 25-44 tahun dan 45-59 tahun.

Tabel 4.9 Rata-Rata Asupan Lemak (gr) Responden Berdasarkan Kelompok Umur di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Kelompok Umur	Mean ± SD	n
25-44 tahun (dewasa)	83.6 ± 7,6	13
45-59 tahun (pra-lansia)	89.3 ± 24,4	38
60-69 tahun (lansia)	93.4 ± 16.7	33
Total	**90.0 ± 19.8**	**84**

Hasil penelitian menunjukan bahwa seluruh responden dengan asupan lemak lebih yaitu sebanyak 84 responden dengan rata-rata asupan lemak 90,0 gr yang lebih dari standar AKG.

d) Distribusi frekuensi asupan lemak responden berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Berdasarkan analisis data didapatkan distribusi frekuensi asupan lemak berdasarkan jenis kelamin responden pada tabel 4.10.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Jenis Kelamin	Asupan Lemak				Total	
	Lebih		Normal			
	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	20	26,7%	2	22,2%	22	26,2%
Perempuan	55	73,3%	7	77,8%	62	73,8%
Total	**75**	**100%**	**9**	**100%**	**84**	**100%**

Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar responden dengan asupan berlemak lebih berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 55 orang (73,3%).

Tabel 4.11 Rata-Rata Asupan Lemak (gr) Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Jenis Kelamin	Asupan Lemak	
	Mean ± SD	n
Laki-lai	93.7 ± 24.6	22
Perempuan	88.8 ± 17.9	62

Hasil penelitian menunjukan bahwa rata-rata asupan lemak responden yaitu laki- laki sebesar 93,7 gr dan perempuan sebesar 88,8 gr yang lebih dari standar AKG

5. Asupan Vitamin C

a) Rata-rata asupan Vitamin C responden di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Tabel 4.12 Gambaran Rata-Rata Asupan Vitamin C di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Variabel	Mean ± SD	Minimum	Maximum	n
Asupan Vitamin C (mg)	13.07 ± 6.9	1	29	84

Berdasarkan tabel 4.12 dapat dilihat bahwa rata-rata asupan vitamin C responden sehari adalah sebesar 13.07 mg dengan standar deviasi 6.991 mg.

b) Distribusi frekuensi responden berdasarkan persentase asupan Vitamin C responden berdasarkan AKG di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan Vitamin C pasien penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing dapat dilihat pada tabel 4.13.

Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Vitamin C di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Asupan Vitamin C	n	%
Cukup	0	0
Kurang	84	100
Total	**84**	**100**

Tabel 4.13 menunjukan bahwa seluruh responden memiliki asupan Vitamin C kurang dari kebutuhaan (berdasarkan AKG) yaitu sebanyak 84 orang (100%).

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

c) Distribusi frekuensi asupan vitamin C responden berdasarkan kelompok umur di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Berdasarkan analisis data didapatkan distribusi frekuensi asupan vitamin C berdasarkan kelompok umur responden pada tabel 4.14.

Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Asupan Vitamin C Responden Berdasarkan Kelompok Umur di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Kelompok Umur	Asupan Vitamin C		Total	
	Kurang			
	n	%	n	%
25-44 tahun (dewasa)	13	15,5%	13	15,5%
45-59 tahun (pra-lansia)	38	45,2%	38	45,2%
60-69 tahun (lansia)	33	39,3%	33	39,3%
Total	**84**	**100%**	**84**	**100%**

Hasil penelitian menunjukan bahwa responden dengan asupan vitamin C kurang berumur 45-59 tahun yaitu sebanyak 38 responden (45,2%) dari responden berumur 25-44 tahun dan 60-69 tahun.

Tabel 4.15 Rata-Rata Asupan Vitamin C (mg) Responden Berdasarkan Kelompok Umur di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Kelompok Umur	Mean ± SD	n
25-44 tahun (dewasa)	13.2 ± 7.6	13
45-59 tahun (pra-lansia)	13.8 ± 7,1	38
60-69 tahun (lansia)	12.1 ± 6,5	33
Total	**13.0 ± 6.9**	**84**

Hasil penelitian menunjukan bahwa seluruh responden dengan asupan vitamin C kurang yaitu sebanyak 84 responden dengan rata-rata asupan vitamin C 13 mg yang kurang dari standar AKG.

d) Distribusi frekuensi asupan vitamin C responden berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Berdasarkan analisis data didapatkan distribusi frekuensi asupan vitamin C berdasarkan jenis kelamin responden pada tabel 4.16.

Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Asupan Vitamin C Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Jenis Kelamin	Asupan Vitamin C		Total	
	Kurang			
	n	%	n	%
Laki-laki	22	26,2%	22	26,2%
Perempuan	62	73,8%	62	73,8%
Total	**84**	**100%**	**84**	**100%**

Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar responden perempuan memiliki asupan vitamin C kurang (73,8%), sementara itu diantara responden laki-laki hanya sebagian kecil (26,2%) yang memiliki asupan vitamin C kurang.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Tabel 4.17 Rata-Rata Asupan Vitamin C (mg) Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Jenis Kelamin	Asupan Vitamin C (mg)	
	Mean ± SD	n
Laki-lai	12.1 ± 4.8	22
Perempuan	13.3 ± 7.6	62

Hasil penelitian menunjukan bahwa seluruh responden dengan asupan vitamin C kurang yaitu sebanyak 84 orang, dengan rata-rata asupan laki- laki sebesar 12,1 mg dan perempuan sebesar 13,3 mg yang kurang dari standar AKG.

6. Asupan Serat

a) Rata-rata asupan Serat responden di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Tabel 4.18 Gambaran Rata-Rata Asupan Serat di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Variabel	Mean ± SD	Minimum	Maximum	n
Asupan Serat (gr)	1.64 ± .367	1	3	84

Berdasarkan tabel 4.18 dapat dilihat bahwa rata-rata asupan serat sehari responden adalah sebesar 1.64 gr dengan standar deviasi 0.367.

b) Distribusi frekuensi responden berdasarkan persentase asupan serat responden berdasarkan AKG di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan serat pasien penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing dapat dilihat pada tabel 4.19.

Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Serat di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Asupan Serat	n	%
Cukup	0	0
Kurang	84	100
Total	**84**	**100**

Berdasarkan Tabel 4.19 menunjukan bahwa seluruh responden memiliki asupan serat kurang dari kebutuhaan (berdasarkan AKG) yaitu sebanyak 84 orang (100%).

c) Distribusi frekuensi asupan serat responden berdasarkan kelompok umur di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Berdasarkan analisis data didapatkan distribusi frekuensi asupan serat berdasarkan kelompok umur responden pada tabel 4.19.

Tabel 4.20 Distribusi Frekuensi Asupan Serat Responden Berdasarkan Kelompok Umur di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Kelompok Umur	Asupan Serat Kurang		Total	
	n	%	n	%
25-44 tahun (dewasa)	13	15,5%	13	15,5%
45-59 tahun (pra-lansia)	38	45,2%	38	45,2%

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

60-69 tahun (lansia)	33	39,3%	33	39,3%
Total	**84**	**100%**	**84**	**100%**

Hasil penelitian menunjukan bahwa responden dengan asupan serat kurang berumur 45-59 tahun sebanyak 38 responden (45,2%) dari responden berumur 25-44 tahun dan 60-69 tahun.

Tabel 4.21 Rata-Rata Asupan Serat (gr) Responden Berdasarkan Kelompok Umur di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Kelompok Umur	Mean ± SD	n
25-44 tahun (dewasa)	1.5 ± .34	13
45-59 tahun (pra-lansia)	1.66 ± .38	38
60-69 tahun (lansia)	1.67 ± .34	33

Hasil penelitian menunjukan bahwa seluruh responden dengan asupan serat kurang yaitu sebanyak 84 responden dengan rata-rata asupan serat 1,64 gr yang kurang dari standar AKG.

d) Distribusi frekuensi asupan serat responden berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Berdasarkan analisis data didapatkan distribusi frekuensi asupan serat berdasarkan jenis kelamin responden pada tabel 4.22.

Tabel 4.22 Distribusi Frekuensi Asupan Serat Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Jenis Kelamin	Asupan Serat Kurang		Total	
	n	%	n	%
Laki-laki	22	26,2%	22	26,2%
Perempuan	62	73,8%	62	73,8%
Total	**84**	**100%**	**84**	**100%**

Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar responden perempuan memiliki asupan serat kurang (73,8%), sementara itu diantara responden laki-laki hanya sebagian kecil (26,2%) yang memiliki asupan serat kurang.

Tabel 4. 23 Rata-Rata Asupan Serat (mg) Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Jenis Kelamin	Asupan Serat	
	Mean ± SD	n
Laki-lai	1.5 ± .28	22
Perempuan	1.6 ± .39	62

Hasil penelitian menunjukan bahwa seluruh responden dengan asupan serat kurang yaitu sebanyak 84 orang, dengan rata-rata asupan laki- laki sebesar 1,5 gr dan perempuan sebesar 1,6 gr yang kurang dari standar AKG.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

B. **Pembahasan**

1. Tekanan Darah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2026, rata-rata tekanan darah responden 158/92 mmHg, diketahui bahwa sebagian besar responden penderita hipertensi memiliki tekanan darah dalam kategori tidak terkontrol , yaitu sebanyak 79 orang Sebaliknya, responden yang memiliki tekanan darah terkontrol hanya sebanyak 5 orang. Hal ini terjadi karena saling berkaitan antara faktor tubuh pasien itu sendiri (seperti usia dan jenis kelamin) dengan kebiasaan hidup mereka yang kurang sehat, contohnya jarang berolahraga, tidak teratur minum obat, serta pola makan yang salah.

Jika dilihat dari faktor umur, kelompok usia pra-lansia (45–59 tahun) menjadi yang paling banyak mengalami tekanan darah tidak terkontrol, yaitu sebesar 97,4% (37 orang). Secara teori, hal ini sangat wajar karena seiring bertambahnya usia, pembuluh darah manusia secara alami akan mengalami pengerasan dan menjadi kurang lentur. Kondisi pembuluh darah yang kaku ini membuat aliran darah menjadi kurang lancar, sehingga jantung harus bekerja lebih keras dan memompa darah dengan tekanan yang lebih tinggi.

Sementara jika dilihat dari faktor jenis kelamin, pasien dengan tekanan darah tidak terkontrol ini paling banyak terjadi pada perempuan, yaitu sebanyak 58 orang (93,5%). Hal ini erat hubungannya dengan faktor hormonal, di mana perempuan yang mulai memasuki usia pra-lansia atau lansia biasanya akan mengalami masa mati haid (menopause). Saat menopause, tubuh perempuan berhenti memproduksi hormon estrogen dalam jumlah besar. Padahal, hormon estrogen ini berfungsi sebagai pelindung alami yang menjaga pembuluh darah agar tetap lentur dan rileks. Ketika hormon ini hilang, pembuluh darah menjadi lebih kaku dan sensitif terhadap garam, sehingga memicu kenaikan tekanan darah yang drastis.

2. Asupan Lemak

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2026, diketahui bahwa sebagian besar responden penderita hipertensi memiliki asupan lemak dalam kategori Lebih, yaitu sebanyak 75 orang (89,3%). Rata-rata asupan lemak mencapai 90,09 gr setiap harinya. Sebaliknya, responden yang memiliki asupan lemak normal hanya sebanyak 9 orang (10,7%). Data ini menunjukkan tingginya pola konsumsi lemak di atas rata-rata Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan pada penderita hipertensi di wilayah tersebut.

Asupan lemak yang melebihi dari total kebutuhan energi harian dapat memicu peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh. Kelebihan lemak, khususnya lemak jenuh, berkontribusi terhadap akumulasi plak aterosklerotik di dinding pembuluh darah. Plak ini mengganggu kelancaran aliran darah, merusak jaringan arteri, dan menyebabkan penyempitan serta penyumbatan pembuluh darah. Kadar kolesterol total dianggap tinggi apabila melebihi ambang batas 200 mg/dL.Akibat dari penyumbatan tersebut, elastisitas pembuluh darah menurun, sehingga resistensi perifer meningkat. Kondisi ini menyebabkan volume darah yang mengalir harus bekerja lebih keras untuk melewati pembuluh yang menyempit, sehingga tekanan darah pun meningkat. Mekanisme ini menjadi salah satu faktor utama dalam patogenesis hipertensi[9].

Berdasarkan analisis karakteristik, kelompok umur 60–69 tahun (lansia) menjadi kelompok dengan asupan lemak berlebih paling tinggi, yaitu mencapai 32 responden (42,7%). Sementara berdasarkan jenis kelamin Perempuan mendominasi kategori asupan lemak berlebih sebesar 73,3% (55 orang). Secara kuantitatif, rata-rata asupan lemak harian responden secara keseluruhan mencapai 90,09 gram/hari, di mana kelompok

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

lansia rata-rata asupan lemak sehari sebesar 93,44 gram per hari. Kemenkes RI yang idealnya berkisar antara 60–65 gram saja per hari untuk orang dewasa hingga lansia.

Tingginya asupan lemak pada penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing ini sangat berkaitan erat dengan pola makan masyarakat setempat. Melalui studi pendahuluan dan pengisian SQ-FFQ, diketahui bahwa sumber lemak utama yang paling sering dikonsumsi oleh responden adalah minyak kelapa sawit, termasuk tingginya frekuensi konsumsi makanan yang digoreng dan bersantan. Secara ilmiah, asupan lemak jenuh berlebih dari minyak sawit dapat memicu lonjakan kadar kolesterol darah. Kolesterol tersebut lama-kelamaan akan membentuk plak aterosklerosis yang menyumbat dan mempersempit lumen pembuluh darah arteri. Akibatnya, elastisitas pembuluh darah menurun, resistensi vaskular perifer meningkat, dan memaksa jantung memompa darah lebih kuat sehingga memicu atau memperburuk kondisi hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Hindun Hikmah Wati, Endang Sutjiati, dan Rany Adelina (2023) dalam Nutriture Jurnal, yang menyatakan bahwa terdapat kecenderungan peningkatan tekanan darah sistolik seiring dengan semakin meningkatnya asupan lemak pada penderita hipertensi[9]. Selain itu, hasil ini juga didukung oleh penelitian Aulia Fianti Ramadhini, Emy Yuliantini, dan Miratul Haya (2019) di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu, yang menyimpulkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi lemak jenuh (SFA) dengan kejadian hipertensi[25]. Temuan dari literature review oleh Carissa Auliya Dewati (2023) pun memperkuat fakta ini, di mana seseorang yang memiliki kebiasaan mengonsumsi lemak berisiko hingga 7,72 kali lebih besar untuk menderita hipertensi dibandingkan mereka yang membatasi asupan lemaknya[16].

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2021) yang menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi. Perbedaan hasil ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik wilayah dan subjek penelitian[11]. Penelitian Annisa (2021) dilakukan pada populasi dewasa di Provinsi DKI Jakarta yang memiliki karakteristik sosial budaya, variasi jenis makanan, serta tingkat kesadaran diet yang berbeda dengan Kota Padang. Karakteristik kuliner lokal di Kota Padang (Sumatera Barat) yang sangat identik dengan pengolahan makanan tinggi santan dan minyak (masakan Minang) menjadi faktor penentu mengapa gambaran asupan lemak berlebih di Puskesmas Belimbing jauh lebih menonjol dan berkorelasi nyata terhadap kondisi klinis pasien.

3. Asupan Vitamin C

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap asupan vitamin C penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing, didapatkan hasil yang cukup memprihatinkan di mana seluruh responden (100% atau sebanyak 84 orang) masuk dalam kategori Kurang. Tidak ada satu pun responden yang berhasil memenuhi kecukupan vitamin C harian mereka sesuai dengan standar AKG.

Kondisi kekurangan vitamin C ini terutama terjadi karena penderita hipertensi jarang makan buah dan sayuran segar secara rutin. Vitamin C (asam askorbat) sejatinya merupakan mikronutrien esensial yang bertindak sebagai antioksidan kuat untuk menekan stres oksidatif dan memperbaiki disfungsi endotel pembuluh darah. Selain itu, vitamin C krusial dalam merangsang sintesis nitric oxide (NO) oleh sel endotel yang memicu proses vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah). Ketika asupan vitamin C harian sangat rendah, produksi NO terhambat sehingga pembuluh darah cenderung kaku, aliran darah kurang lancar, dan berakibat pada menetapnya tekanan darah tinggi, konsumsi buah dan sayuran segar dalam pola makan sehari-hari. Padahal, vitamin C sangat penting

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

untuk menjaga elastisitas pembuluh darah, membantu pelebaran arteri, dan menurunkan tekanan darah.

Secara rata-rata, penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing hanya mengonsumsi vitamin C sekitar 13 mg per hari. Jumlah ini masih jauh di bawah rekomendasi Kemenkes RI, yaitu 75–90 mg per hari untuk orang dewasa dan lansia. Jika dilihat dari kelompok umur, pra-lansia (45–59 tahun) menjadi yang paling banyak mengalami kekurangan vitamin C, yaitu 38 orang (45,2%). Dari sisi jenis kelamin, perempuan lebih dominan mengalami kekurangan ini, yaitu 73,8% dari total responden.

Hasil penelitian yang menggambarkan rendahnya asupan vitamin C dan urgensinya terhadap penurunan tekanan darah ini sejalan secara tidak langsung dengan penelitian eksperimental Dina Ratna Sari, Ahmad Qosim, dan Nopri Padma Nudesti (2023). Penelitian mereka menunjukkan bahwa pemberian intervensi asupan kaya vitamin C dan serat (dalam bentuk jus semangka) terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia[14]. Hal ini mengonfirmasi bahwa pemenuhan vitamin C yang adekuat sangat dibutuhkan oleh pembuluh darah pasien hipertensi.

Di sisi lain, hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan perspektif klinis dengan hasil penelitian Yuti, Eka Andayani, dan Silvia Hardiany (2024). Dalam studinya terhadap lansia di Jakarta Timur, mereka menemukan hasil bahwa tidak ada korelasi langsung yang signifikan antara kadar vitamin C plasma dengan tekanan darah sistolik maupun diastolic[12].

Perbedaan ini terjadi akibat perbedaan indikator parameter yang diukur serta karakteristik wilayah. Penelitian Yuti dkk. (2024) mengukur kadar vitamin C secara biokimia langsung melalui plasma darah (laboratorium) di wilayah urban Jakarta Timur, sedangkan penelitian di Puskesmas Belimbing Kota Padang ini mengukur estimasi asupan makanan harian menggunakan instrumen SQ-FFQ. Selain itu, status gizi, kepatuhan minum obat antihipertensi, dan paparan polusi di kota megapolitan seperti Jakarta dapat memengaruhi metabolisme vitamin C plasma di dalam tubuh, sehingga memberikan hasil akhir yang berbeda dengan gambaran deskriptif asupan di Kota Padang.

4. Asupan Serat

Hasil pengolahan data mengenai asupan serat pada pasien hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang juga menunjukkan kondisi yang serupa dengan vitamin C, di mana 100% responden (84 orang) dikategorikan memiliki asupan serat yang Kurang. Rata-rata asupan serat harian responden hanya sebesar 1,64 gram/hari, dengan angka konsumsi harian tertinggi dari responden berkisar antara 2,03 hingga 2,09 gram saja per hari.

Kondisi ini sangat memprihatinkan karena jumlah serat yang dikonsumsi responden bahkan tidak sampai sepersepuluh dari kebutuhan harian yang dianjurkan. Sesuai regulasi Kemenkes RI, orang dewasa dan lansia membutuhkan asupan serat sebanyak 22 sampai 32 gram/hari untuk menjaga kesehatan metabolisme tubuh. Karakteristik responden yang paling banyak menderita kekurangan serat adalah kelompok umur pra-lansia (45–59 tahun) sebesar 45,2% serta responden berjenis kelamin perempuan sebesar 73,8%.

Secara patofisiologi gizi, serat (terutama serat larut air) berfungsi mengikat asam empedu dan kolesterol di dalam saluran pencernaan untuk kemudian diekskresikan melalui feses. Jika konsumsi pangan sumber serat seperti sayuran, buah, oat, dan kacang-kacangan sangat minim, maka asam empedu serta kolesterol akan direabsorpsi kembali oleh tubuh masuk ke dalam sirkulasi darah. Akumulasi kolesterol bebas ini akan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

memicu penumpukan plak pembuluh darah, menyempitkan lumen arteri, memperberat kerja pompa jantung, dan secara linier mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

Penelitian ini sepenuhnya sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Ni Wayan Novia Febrian Rahayu, I Made Rodja Suantara, dan Hertog Nursanyoto (2022) di Kelurahan Peguyangan, Denpasar Utara, yang menyimpulkan bahwa responden yang kurang mengonsumsi serat secara signifikan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan mereka yang kebutuhan seratnya tercukupi[34]. Hasil ini juga diperkuat oleh Maria Nova, Hendra Mukhlis, dan Yaumil Daasnita (2023) di wilayah kerja Puskesmas Sungai Nanam, yang menyatakan terdapat hubungan yang nyata antara rendahnya asupan serat dengan tingginya kejadian hipertensi pada orang dewasa[35].

Secara umum penelitian menunjukkan serat berpengaruh terhadap hipertensi, tetapi tingkat kekurangan serat dan jumlah penderita bisa berbeda jika dibandingkan dengan data nasional. Pada beberapa daerah agraris atau sub-urban di Jawa, tingkat konsumsi serat penderita hipertensi umumnya dilaporkan rendah namun rata-ratanya masih berada di angka 8–12 gram/hari.

Perbedaan kuantitas asupan serat yang sangat rendah di Puskesmas Belimbing (hanya 1,64 gram/hari) dipengaruhi secara kuat oleh karakteristik geografis, wilayah, dan pola kultural pangan lokal. Di Kota Padang Barat, ketersediaan menu sayuran segar tanpa olahan santan relatif lebih minim dikonsumsi sehari-hari oleh masyarakat dibandingkan dengan wilayah perdesaan di Jawa yang akrab dengan konsumsi lalapan mentah atau sayuran rebus tanpa minyak. Pola makan penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing yang lebih didominasi karbohidrat murni (beras giling) serta lauk tinggi lemak tanpa diimbangi porsi sayur dan buah yang memadai menjadi alasan utama mengapa angka defisit serat di wilayah ini menjadi sangat (100% kurang).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran asupan lemak, vitamin C, dan serat pada penderita penyakit hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Belimbing Kota Padang yaitu 158/92 mmHg, didominasi oleh kelompok usia pra-lansia (45–59 tahun) sebesar 45,2% dan kelompok lansia (60–69 tahun) sebesar 39,3%, dengan mayoritas jenis kelamin adalah perempuan (73,8%). Berdasarkan data rekam medis, sebagian besar responden berada pada rentang tekanan darah tinggi yang masuk ke dalam klasifikasi Hipertensi Derajat 1 hingga Derajat 2.
2. Sebagian besar responden penderita hipertensi memiliki asupan lemak dalam kategori Lebih, yaitu sebanyak 75 orang (89,3%), dengan rata-rata konsumsi harian mencapai 90,09 gram/hari. Kelompok umur lansia (60–69 tahun) dan jenis kelamin perempuan menjadi kontributor tertinggi dalam kategori asupan lemak berlebih, di mana konsumsi maksimal responden di lapangan tercatat menyentuh angka 93,44 gram/hari lewat dari batas aman AKG yang dianjurkan (60–65 gram/hari).
2. Seluruh responden penderita hipertensi (100% atau sebanyak 84 orang) memiliki asupan vitamin C dalam kategori Kurang. Rata-rata asupan vitamin C responden hanya sebesar 13,07 mg/hari. Angka ini berada teramat jauh di bawah standar Angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia yang menyaratkan pemenuhan ideal sebesar 75–90 mg/hari bagi orang dewasa dan lansia.
3. Seluruh responden penderita hipertensi (100% atau sebanyak 84 orang) memiliki asupan serat dalam kategori Kurang. Rata-rata asupan serat harian responden berada dalam

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

kondisi kritis yaitu hanya sebesar 1,64 gram/hari. Capaian ini belum mampu memenuhi seperpuluh dari standar AKG nasional yang menganjurkan konsumsi serat sebesar 22–32 gram/hari untuk orang dewasa dan lansia.

SARAN

1. Bagi Peneliti Selanjutnya: Meneliti lebih lanjut menggunakan metode lain untuk melihat hubungan sebab-akibat antara makanan dengan tekanan darah. Membuat media edukasi merancang media penyuluhan yang lebih menarik dan mudah dipahami oleh masyarakat.
2. Bagi Puskesmas (Puskesmas Belimbing Kota Padang): Memberikan penyuluhan yang lebih gencar bagi pasien tentang bahaya gorengan/santan, serta pentingnya makan sayur dan buah.

3. Bagi Institusi Pendidikan (Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Padang) : Menjadikan hasil penelitian ini sebagai tambahan buku bacaan atau referensi di perpustakaan kampus. Menjadikan data penelitian ini sebagai modal awal bagi mahasiswa lain yang ingin meneliti topik sejenis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas selesainya artikel ilmiah ini. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kemenkes Politeknik Kesehatan RI Padang, khususnya Jurusan Gizi, atas dukungan akademis yang diberikan. Apresiasi dan ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada Ibu Defniwita Yuska, SKM., M.Biomed, selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan meluangkan waktu berharga dalam penyusunan penelitian ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Kepala dan seluruh staf Puskesmas Belimbing Kota Padang yang telah memberikan izin serta bantuan selama proses pengumpulan data lapangan, serta kepada seluruh responden penderita hipertensi yang telah berpartisipasi dan bekerja sama dengan baik dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmadani, Febriana A, Octaviani O, Sulistyowati R. Book Chapter Of Hypertension. PT Nuansa Fajar Cemerlang; 2025.
2. Tambunan, Fauziah Fitri, Nurmayni, Sari, Putri Rapiq Rahayu, Pidia Sari SI. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Reni Agustina Harahap, SST MKP, editor. CV. Pusdikra Mitra Jaya; 2021.
3. Fatchnuraliyah, Wijayanti Y, Febrianora M. Buku Pedoman Hipertensi 2024. Buku Pedoman Pengendali Hipertens di Fasilitas Kesehat Tingkat Pertama. 2024;1–71.
4. World health organization. World Health Organization 2025 [Internet]. 2025. Available from: https://www.who.int/
5. Indonesia survei kesehatan. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. 2023.
6. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. 2018.
7. profil kesehatan tahun 2023. Profil Kesehatan Kota Padang tahun 2023 edisi 2024. Dinas Kesehatatan Kota Padang. 2024. 1–9 p.
8. Kementerian Kesehatan RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Kementeri Kesehat Republik Indones. 2021;1–85.
9. Wati HH, Sutjiati E, Adelina R. Hubungan Asupan Natrium , Karbohidrat , Protein , dan Lemak dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Correlation between Sodium , Carbohydrate , Protein , and Fat Intake with Blood Pressure in Hypertensive Patients. 2023;02(02):114–23.

10. Amalia N. Gambaran Asupan Natrium, Lemak Jenuh dan Tak Jenuh Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Beliming Kota Padang Tahun 2024. 2024;
11. Ekaningrum, Yuri A. Hubungan asupan natrium, lemak, gangguan mental emosional, dan gaya hidup dengan hipertensi pada dewasa di dki jakarta. 2021;10:82–92.
12. Purnamasari Y, Eka Andayani D, Silvia Hardiany N. Korelasi Antara Kadar Vitamin C Plasma Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Jakarta Timur. J Ners. 2024;Volume 8 N(ISSN 2580-2194):450–5.
13. Fitri, Yulia D, Puteri, Dita, Ade, Widawati W. Asupan Protein, Serat, Natrium, dan Hipertensi pada Dewasa Pertengahan 45-59 Tahun (Middle Age) di Desa Palung Raya, Kampar, Riau. J Ilmu Gizi dan Diet. 2023;2(3):199–206.
14. Sari DR, Qosim A. Pengaruh Pemberian Terapi Jus Semangka Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia. 2023;13:175–84.
15. Kementerian Kesehatan RI. Ukuran Tekanan Darah Normal sesuai Usia dan Pencegahan Komplikasinya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023.
16. Auliya DC, Azarine NR, Zhafira PM, Almas N, Olivia RS, Sri RDS. Faktor Risiko Hipertensi di Indonesia. J Kesehat Masy. 2023;11(3):290–307.
17. Mia Fatma Ekasari, Eros Siti Suryati SB, Amini, Salsabila Rizqi Narendra FI. Hipertensi: kenali penyebab, tanda gejala dan penangannya. 2021.
18. Rahmadhani M. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang the Factors That Affecting Hypertension in Bedagai Village, Kota Pinang Society. J Kedokt STM (Sains dan Teknol Med. 2021;4(I):52–62.
19. Ibnu F, Nur R. Detekdi Faktor Risiko Hipertensi Yang Dapat Dimodifikasi Dalam Upaya Perilaku Pencegahan Klien Hipertensi. 2021. 167–186 p.
20. Lukito AA, dkk. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021. 2021;
21. Wijaya DA, Kumala M. Hubungan konsumsi sayur dan buah dengan tekanan darah pada masyarakat usia produktif di Puskesmas Kecamatan X tahun 2020. Tarumanagara Med J. 2021;3(2):274–81.
22. Collins SP, Storrow A, Liu D, Jenkins CA, Miller KF, Kampe C, et al. Buku Ajar Ilmu Gizi. 2021. 167–186 p.
23. Sari. Angka Kecukupan Gizi Mayarakat Indonesia. Permenkes Nomor 28 Tahun 2019. 2019;Nomor 65(879).
24. Zang T, Hassan W, Javaid F, Shabbir R, Shahzadi A AH. Impact of fatty diets on blood pressure: A systematic review and meta-analysis. 2025;(1;34(4)):542–50.
25. Ramadhini AF, Yuliantini E, Haya M. Konsumsi protein, lemak jenuh dan lemak tak jenuh. JPP (Jurnal Kesehat Poltekkes Palembang). 2019;14(2):70–5.
26. Elsevier I. Dietary lipids and hypertension. 2022. 165–91 p.
27. Dina Safitri S. Cegah Asam Urat dan Hipertensi. 2021. 334 p.
28. Ida Mardalena IM. Dasar-Dasar Ilmu Gizi Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan. Pustaka Baru Press. 2020;1–256.
29. Saufani IA, Mirnawati, Syahrial. Peningkatan Kandungan Vitamin C Pada Minuman Whey. 2021. 53 p.
30. Kementerian Kesehatan RI. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. 2018.
31. Agus Maryoto. Manfaat Serat Bagi Tubuh. Vol. 1, CV. Pamularsih. 2020.
32. Darussalam M, Warseno A. Faktor Yang Berhubungan dengan Pasien Hipertensi Tidak Terkontrol Di Puskesmas Factors Associated with Uncontrolled Hypertension Patients at Puskesmas Departemen Keperawatan Medikal Bedah , Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta De. 2017;1(0274):72–80.
33. Handayani D, Dkk. Nutrition Care Procees(NCP). Handayani D, Anggraeny O, editors. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2015.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

34. Novia NW, Rodja M, Nursantoyo H. Gambaran asupan serat, kolesterol dan kejadian hipertensi pada lansia di kelurahan peguyangan kecamatan denpasar utara. 11(1):8–15.
35. Nova M, Mukhlis H, Daasnita Y. Hubungan Pengetahuan, Asupan Lemak, Natrium, Kalium, Serat dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Nanam Maria. 2023;5(2):47–51.