

Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Airmadidi

Frilly G. Mamengko, Stefanus Timah, Meggie Kapajos

Fakultas Keperawatan Universitas Pembangunan Indonesia Manado

Abstrak

Kebiasaan makan berhubungan dengan bagaimana kita mengatur nutrisi secara proporsional dan juga yang dibutuhkan tubuh. Diet sehat dan implisit untuk tidak menjaga tubuh tetap sehat dan bugar namun juga bisa terhindar dari berbagai penyakit termasuk hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dengan hipertensi terhadap masyarakat di puskesmas di Airmadidi. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan metode analisis deskriptif, dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah 44 responden. Data dianalisis dengan menggunakan statistik chi square dengan tingkat signifikansi (α): 0, 05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan dengan hipertensi. Dengan hasil ($p = 0, 000$) lebih besar dari nilai ($\alpha = 0, 05$).

Kata Kunci: Pola Makan, Hipertensi.

Abstract

Dietary habit related to how we organized the nutrition proportionately and also which is needed by the body. Healthy diet and impartial not only to keep the body healthy and fit but also be able to avoid from the various diseases included hypertension. The purpose of this study is to determine the relations between dietary habit with hypertension to community at health centers in Airmadidi. The type of this research is observational research with descriptive analytic method, using cross sectional approach. The population in this research is the hypertensive patients and the sample are 44 respondents. The data analyzed using chi square statistic with significance level (α) : 0, 05. The result of this research indicated that there is a relations between dietary habit with hypertension. With the result of ($p = 0, 000$) more than the value of ($\alpha = 0, 05$).

Keywords: Dietary Habits, Hypertension.

Pendahuluan

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada diatas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg (millimeter hidrogerum) untuk sistolik dan 80 mmHg (millimeter hidrogerum) untuk diastolik. Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent killer* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Endang, 2014).

World Health Organization (2011) mencatat ada satu miliar orang yang terkena hipertensi, dan akan terus meningkat seiring jumlah penduduk yang membesar. Presentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang (Kompas, 2013).

Hipertensi belum diketahui faktor penyebabnya, namun ditemukan beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga. Selain itu juga terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi. Begitu banyaknya penyebab hipertensi sehingga menyebabkan hipertensi merupakan penyakit dengan penderita yang banyak (Endang, 2014)

Peningkatan tekanan darah juga dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antara lain meliputi umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, kadar garam tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minuman beralkohol. Bagi yang memiliki faktor resiko ini seharusnya lebih waspada dan lebih dini dalam

melakukan upaya-upaya preventif, contohnya yang paling sederhana adalah ruti kontrol tekanan darah lebih dari satu kali, serta berusaha menghindari faktor-faktor pencetus hipertensi (Human Development Index, 2014).

Beberapa hasil penelitian epidemiologi didapatkan bahwa dengan meningkatnya umur, tekanan darah meninggi. Hipertensi menjadi masalah pada usia lanjut karena sering ditemukan menjadi lebih dari separuh kematian diatas usia 60 tahun disebabkan oleh penyakit jantung serebrovaskular. Prevalensi hipertensi pada orang Indonesia dewasa berkisar 5-10% dan angka ini akan menjadi lebih dari 20% pada kelompok umur di atas 50 tahun (Olvista, 2012).

Di Amerika, menurut *National Health and Nutrition Examination Survey (NHNES)*; paling sedikit 30% pasien hipertensi tidak menyadari kondisi mereka, dan hanya 31% pasien yang diobati mencapai target tekanan darah yang diinginkan dibawah 140/90 mmHg. Penelitian di Amerika oleh *American Hypertension Association* (2006) ditemukan hanya 68% penderita hipertensi tahu bahwa mereka menderita penyakit tersebut, sisanya mengatakan sama sekali tidak tahu. (Endang, 2014)

Di Indonesia, dengan tingkat kesadaran akan kesehatan yang lebih rendah, jumlah pasien yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dan yang tidak mematuhi minum obat kemungkinan lebih besar. Kecenderungan perubahan tersebut dapat disebabkan meningkatnya ilmu kesehatan dan pengobatan, berdampak pada budaya dan gaya hidup masyarakat. Dalam lingkup penyakit kardiovaskuler, hipertensi menduduki peringkat pertama dengan penderita terbanyak. (Endang, 2014)

Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi usia 18 tahun ke atas. Dari jumlah itu, 60% penderita hipertensi mengalami komplikasi

stroke. Sedangkan sisanya mengalami penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan. Hipertensi sebagai penyebab kematian ke-3 setelah stroke dan tuberculosi, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Riskesdas, 2013).

Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara tahun 2008, penyakit hipertensi di Sulawesi Utara diderita oleh hampir satu di antara tiga penduduk umur > 18 tahun dengan presentase mencapai 31, 2%. Di Kota Manado hipertensi menempati urutan ke-5 untuk 10 penyakit menonjol (Riskesdas, 2012).

Masalah terbesar dalam menghadapi penderita hipertensi adalah kepatuhan pasien mengikuti nasihat yang diberikan oleh dokter, misalnya mengharuskan disiplin pasien terhadap pantangan dalam makanannya, latihan olah raga yang teratur, istirahat yang cukup dan tidak melupakan minum obat sesuai dengan instruksi dokter. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan namun hanya dapat dikendalikan sehingga bagi seseorang yang telah menderita penyakit hipertensi untuk dapat mengendalikan tekanan darah dalam batas normal diperlukan kontrol yang rutin, diet rendah garam dan anjuran-anjuran lainnya sesuai dengan resep dokter. Ini berarti penderita hipertensi mau tidak mau harus meninggalkan gaya hidupnya yang lama dan menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang baru sesuai dengan nasihat dokter untuk menjaga agar tekanan darahnya tetap normal (Wahyunita, 2010).

Pola makan yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi karena pengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti jeroan, keripikmasin, otak-otak, makanan dan minuman yang didalam kaleng (sarden, kornet). Hal ini dikarenakan makanan diatas tidak sesuai dengan kalori yang dibutuhkan dan mengandung banyak bahan pengawet (Mega, 2012).

Data pasien hipertensi yang di rawat di puskesmas Airmadidi berjumlah pada bulan Oktober-Desember 2014 berjumlah 80 pasien dengan hipertensi, banyaknya kasus hipertensi yang terjadi di daerah airmadidi dengan jumlah pasien yang di rawat jalan khususnya di poliklinik setiap minggu dengan jumlah > 30. Observasi awal dari pasien menyatakan pola makan yang berlebih menyebabkan terjadinya hipertensi.

Melihat permasalahan diatas maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah diketahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Airmadidi.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian *deskriptif analitik*, dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional study*. Penelitian ini telah dilaksanakan di Puskesmas Airmadidi pada bulan Februari-Maret 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang berkunjung di puskesmas dengan hipertensi berjumlah 80 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan cara *purposive sampling* dan sampel yang digunakan sebanyak 44 responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Pengumpulan data diperoleh lewat instrumen kuesioner dengan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan tujuan penelitian. Untuk menilai ada tidaknya hubungan antara pola makan dengan hipertensi di Puskesmas Airmadidi menggunakan *Chi Square Test*.

Hasil dan Pembahasan

1. Gambaran Pola Makan

Distribusi responden berdasarkan pola makan di Poliklinik Puskesmas Airmadidi dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Pola Makan di Poliklinik Puskesmas Airmadidi Tahun 2015.

Pola Makan	n	%
Baik	15	34
Kurang	29	66
Total	44	100

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pola makan yang kurang sebanyak 29 responden (66%), sedangkan pola

Dari Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa kejadian hipertensi tinggi lebih banyak berjumlah 30 responden (68%), sedangkan kejadian hipertensi rendah berjumlah 14 responden (32%). Dapat disimpulkan kejadian hipertensi yang tinggi lebih banyak dibandingkan kejadian hipertensi yang rendah.

makan baik berjumlah 15 responden (34%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki pola makan yang kurang lebih besar daripada pola makan yang baik.

2. Gambaran Kejadian Hipertensi

Distribusi responden berdasarkan kejadian hipertensi di Poliklinik Puskesmas Airmadidi dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah.

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Kejadian Hipertensi di Poliklinik Puskesmas Airmadidi Tahun 2015.

Hipertensi	n	%
Rendah	14	32%
Tinggi	30	68%
Total	44	100

3. Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Poliklinik Puskesmas Airmadidi

Hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Poliklinik Puskesmas Airmadidi dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah.

Tabel 3. Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Poliklinik Puskesmas Airmadidi Tahun 2015

Pola Makan	Kejadian Hipertensi		Total	P
	Rendah N %	Tinggi N %		
Baik	11 25,0%	4 9,1%	15 34,1%	0,000
Kurang	3 6,8%	26 59,1%	29 65,9%	
Total	14 31,8%	30 68,2%	44 100 %	

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 44 responden yang

memiliki pola makan kurang dengan kejadian hipertensi tinggi terdapat 26

responden (59,1%) lebih banyak dibanding pola makan baik dengan kejadian hipertensi rendah ada 11 responden (25,0%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-square* (χ^2) di peroleh nilai p -value = 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Berarti H_0 ditolak maka terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi.

Pola makan yang kurang pada penderita hipertensi yaitu konsumsi makanan yang tidak seimbang, penderita hipertensi cenderung mengkonsumsi makan yang tinggi natrium, berkadar lemak jenuh tinggi dan makanan mengandung bumbu-bumbu penyebab, sehingga mengakibatkan kejadian hipertensi tinggi di puskesmas Airmadidi.

Menurut Soeharto (2014), mengkonsumsi garam dapat meningkatkan volume darah di dalam tubuh, yang berarti jantung harus memompa lebih giat sehingga tekanan darah naik. Natrium memang bukan penyebab utama terjadinya hipertensi. Tetapi, menjadi penunjang kejadian apabila konsumsi lemak dan karbohidrat melebihi dari apa yang dianjurkan, Apabila pembatasan konsumsi natrium tidak dihiraukan, makanan mempercepat terjadinya komplikasi yang disebabkan oleh penyakit hipertensi.

Hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi adalah saat terjadi kelebihan kandungan garam yang ada di dalam tubuh, maka akan diserap kembali secara tidak proporsional sekitar 20% melalui proses yang dikenal sebagai osmosis, sehingga air garam tetap stabil. Kandungan garam yang berlebihan secara terus menerus mengakibatkan volume di dalam peredaran darah menjadi lebih tinggi dari yang seharusnya, akibatnya kelebihan cairan tersebut meningkatkan tekanan pada

dinding pembuluh darah. Dinding ini bereaksi dengan cara penebalan dan penyempitan, menyediakan ruang yang lebih sempit di kapiler darah, dan meningkatkan "resistensi" yang pada akhirnya membutuhkan tekanan yang lebih tinggi untuk memindahkan darah ke organ (Fadem, 2009).. Hubungan pola makan dengan jenis makanan yang diawetkan ada 4 (empat) macam yang mempengaruhi kejadian hipertensi, yaitu: dendeng, abon, ikan asin, dan telur asin. Makanan yang diawetkan tidak baik bagi penderita hipertensi. Hal ini disebabkan karena kandungan garam yang tinggi yang digunakan untuk mengawetkan makanan tersebut. Selain itu, rendahnya kadar vitamin, mineral dan serat yang ada karena terkikis dalam proses pengawetan.

Penambahan kadar natrium juga terlihat pada telur asin, dimana pada telur itik segar mempunyai kadar natrium 56 mg, meningkat menjadi 120 mg pada saat diolah menjadi telur asin. Penambahan ini dimungkinkan berasal dari garam dapur (NaCl) yang masuk melalui pori-pori telur saat perendaman (Muchtadi, 2000).

Jenis susu dan olahannya ada 2 (dua) macam, yaitu: tepung susu, dan mentega. Susu dan olahannya sangat baik untuk tulang dan gigi, karena mengandung kalsium yang tinggi. Tetapi untuk susu full cream juga mengandung lemak tinggi sebesar 30 gr dan kadar kolesterol dan kadar kolesterol 109 mg (Tejasari, 2005). Disarankan untuk penderita hipertensi menggunakan susu rendah kalori yang mempunyai kadar glukosa dan lemak yang rendah. Untuk konsumsi mentega tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi hal ini disebabkan kandungan lemak sebesar 81,6 gr dan kolesterol sebesar 250 mg. Tingginya kadar lemak dan kolesterol yang ada dapat meningkatkan risiko

tersumbatnya pembuluh darah. Jadi disarankan untuk menggunakan margarin sebagai pengganti mentega

Dilihat dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang kurang sehingga tingkat kejadian hipertensi di puskesmas tinggi hal ini perlu diperhatikan oleh penderita hipertensi, ataupun keluarga yang tinggal bersama dengan penderita, dimana perlunya kesadaran dalam menerapkan pola makan yang seimbang dan baik, menghindari makanan pemicu terjadinya hipertensi, dan mengkonsumsi makanan yang dapat mencegah hipertensi dengan kandungan serat yang tinggi.

Kesadaran penderita hipertensi yang baik dapat mengurangi tingginya angka kejadian hipertensi di puskesmas Airmadidi, hal tersebut dapat terjadi jika penderita hipertensi menjaga pola makan yang baik dengan mengurangi konsumsi lemak dan natrium, dan lebih banyak mengkonsumsi kalium dan serat tetapi serat yang didapatkan dari sayur dan buah jangan diawetkan dengan garam dapur dan natrium benzoat

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan yang bisa diambil ialah:

1. Pola makan pasien hipertensi di puskesmas Airmadidi sebagian besar kurang.
2. Kejadian hipertensi di puskesmas Airmadidi sebagian besar tinggi.
3. Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Airmadidi.

Saran

Saran yang bisa diberikan berdasarkan hasil penelitian ini ialah:

1. Bagi institusi pendidikan dapat dijadikan bahan masukan yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu keperawatan, sehingga dapat meningkatkan mutu asuhan keperawatan selanjutnya.
2. Bagi Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan pelayanan profesional dan berkualitas di bidang kesehatan SDM yang terampil, produktif, dan kompeten, dan selalu menciptakan lingkungan yang aman dan sehat.
3. Bagi profesi keperawatan agar senantiasa meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dan lewat penelitian ini semakin menambah wawasan, ketrampilan kita dalam menerapkan asuhan keperawatan.

Daftar Pustaka

- Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu: Yogyakarta.
- HDI (*Human Development Index*). 2014. *Hipertensi di Menopause*. Online: <http://www.hd.co.id/tips-sehat/hipertensi-di-menopause>, diakses tanggal 15 Desember, jam 06.15 WITA
- Kompas, 2013. *Penderita Hipertensi Terus Meningkat*. Online: <http://www.m.kompas.com/health/read/2013/04/05/1404008/Penderita.Hipertensi.Terus.Meningkat>, diakses tanggal 16 Desember 2014, jam 13.25 WITA
- Mega. 2012. *Diet Tepat Penderita Hipertensi*. Online: <http://indonesiaindonesia.com/f/82035-diet-tepat-penderita-hipertensi/>, diakses tanggal 15 Desember 2014, jam 13.50 WITA

Olvista. 2012. *Pengertian Tekanan Darah*.
Online:
<http://olvista.com/kesehatan/pengertian-tekanan-darah-tensi-darah/>. Diakses
12 Desember, jam 23.50 WITA

Riskedas. 2013. Online :
<http://www.slideshare.net/ssuser200d5e/riskedas-2013-30782412>, diakses
tanggal 12 Desember 2014, jam 08.10
WITA

Wahyunita. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. C.V Andi Offset:
Yogyakarta

WHO, 2011. *Hypertension fact sheet. Departement of Sustainable Development and Health Enviroments*.
Online:
http://www.searo.who.int/linkfiles/non-diseases_hypertension-fs.pdf