

## **POLA DIET DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA**

<sup>1</sup> Heri Nur Cahyanto, <sup>2</sup>Ragil Dian Saputra

<sup>1</sup>Dosen Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya, Jln Medokan Semampir Indah No 27  
Surabaya

<sup>2</sup>Mahasiswa Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya, Jln Medokan Semampir Indah No  
27 Surabaya

Email: [hcahyanto@ikbis.ac.id](mailto:hcahyanto@ikbis.ac.id)

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyebab kematian utama melalui proses terjadinya stroke, kematian jaringan otot jantung dan kegagalan fungsi ginjal. Faktor risiko penyebab hipertensi yang tidak dapat dikontrol seperti genetik, usia, jenis kelamin, dan ras. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikontrol seperti faktor lingkungan berupa perilaku atau gaya hidup seperti obesitas, kurang aktivitas, stres dan konsumsi makanan. Metode penelitian menggunakan analitik observasional dengan rancang bangun cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi dengan jumlah sampel 62 orang. Teknik sampling menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi. Analisis data menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola diet di Puskesmas Keputih Surabaya sebagian besar tidak seimbang sebanyak 40 responden (64,5%) dan sebagian kecil seimbang sebanyak 22 responden (35,5%). Hipertensi di Puskesmas Keputih sebagian besar stadium 1 sebanyak 38 responden (61,3%) dan sebagian kecil stadium 3 sebanyak 5 responden (8,1%). Hasil analisis chi-square  $P=0,002$

**Kata kunci:** Pola Diet, Hipertensi

### **DIET PATTERNS WITH THE EVENT OF HYPERTENSION IN ADULTS**

#### **Abstract**

Hypertension is the leading cause of death by the occurrence of stroke, myocardial infarction and kidney malfunction. Risk factors associated with hypertension can not be controlled such as genetics, age, gender, and race. While the risk factors that can be controlled as environmental factors such as behavior or lifestyle such as obesity, inactivity, stress and consumption of food. Methods of using analytic observational research with cross sectional design. The population in this study were all patients of hypertension with a sample of 62 people. The sampling technique used purposive sampling technique. Collecting data using questionnaires and observation. Data analysis using chi-square test. The results showed that dietary patterns in Puskesmas Keputih Surabaya largely balanced as much as 40 respondents (64.5%) and a small balanced as much as 22 respondents (35.5%). Hypertension in Puskesmas Keputih most of stage 1 as many as 38 respondents (61.3%) and a small stage 3 by 5 respondents (8.1%). The results of chi-square analysis  $P = 0.002$

**Key words:** Diet, Hypertension

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan darah yang tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Sutanto, 2010).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2013 hipertensi menjadi urutan ke dua dari 10 penyakit terbanyak pada pasien yang dirawat di RS tipe A dengan jumlah kasus 12.590 kasus, sedangkan di Kota Surabaya prevalensi hipertensi sebanyak 26,4% (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2013). Pada tahun 2014 prevalensi hipertensi di Surabaya sebanyak 3% dari 10 penyakit terbanyak di Kota Surabaya (Dinkes Surabaya, 2014)

Hipertensi dapat berakibat meluas seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan infark miokard. Timbunan lemak atau plak didalam dinding arteri koroner pada jantung, arteri yang menuju otak serta tungkai menyebabkan terjadinya penyempitan arteri sehingga tekanan darah meningkat. Hal ini memungkinkan penyandang penyakit ini akan memiliki risiko tinggi terkena stroke. Peningkatan tekanan darah diotak menyebabkan pecahnya pembuluh arteri. Biasanya hipertensi menyebabkan keadaan jantung bekerja menjadi berat atau memompa darah, volume jantung membesar dan dinding menipis sehingga akhirnya menyebabkan gagal jantung. Komplikasi lain dari jantung yaitu perdarahan, infark serebral, thrombosis, retinopati hipertensif pada mata, hipertensi pada jantung, nefrosklerosis pada ginjal dan kegagalan faal ginjal. Apabila hipertensi tidak ditanggulangi secara baik maka akan mengakibatkan gangguan ginjal dan pembuluh darah sistem syaraf pusat. Keadaan ini akan memperpendek usia penderita dan sekitar 10-12% mengalami kematian. (Hasan, 2012).

Pola makan/pola diet sehat bertujuan untuk menurunkan dan mempertahankan berat badan ideal, sehingga dianjurkan untuk menyeimbangkan asupan kalori dengan kebutuhan energi total dengan membatasi konsumsi makanan yang mengandung kalori tinggi dan atau makanan yang kandungan lemak dan gulanya tinggi. Disamping itu, agar melakukan aktifitas fisik yang cukup untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik Anjuran pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan oleh petugas kesehatan dengan melakukan pemeriksaan berkala (kontrol) tekanan darah pada masyarakat baik dengan melakukan kunjungan rumah maupun dengan melakukan penyuluhan (Anggraeni, 2012).

## METODE

Penelitian Menggunakan Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian analitik observasional yaitu suatu penelitian mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena atau antara faktor risiko dengan faktor efek (Notoatmodjo, 2012)

Rancang bangun atau desain penelitian yang akan digunakan adalah cross-sectional yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat, observasi dilakukan sekali tiap objek penelitian (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran tekanan darah dan mengukur pola diet pasien pada satu waktu dalam waktu yang bersamaan.

Populasi adalah keseluruhan elemen atau subjek riset, dalam arti, dalam arti lain populasi dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang memiliki nilai yang semua ingin diteliti sifatnya (Azrul Azwar, Joedo Prihartono, 2014). Populasi yang akan digunakan pada Penelitian ini adalah yang menderita hipertensi Sebanyak 374 Orang.

Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square* dengan menggunakan SPSS versi 16 dengan tingkat

kemaknaan 0,05 (5%). Hipotesis diterima apabila nilai  $p < 0,05$ .

## HASIL

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Diet

No	Pola Diet	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Seimbang	22	35,5%
2	Tidak seimbang	40	64,5%
	Total	62	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan pola diet sebagian besar tidak seimbang sebanyak 40 responden (64,5%) dan sebagian kecil seimbang sebanyak 22 responden (35,5%).

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hipertensi

No	Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Ringan	38	61,3%
2	Sedang	19	30,6%
3	Berat	5	8,1%
4	Sangat berat	0	0%
	Total	62	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan hipertensi sebagian besar ringan sebanyak 38 responden (61,3%) dan sebagian kecil berat sebanyak 5 responden (8,1%).

Berdasarkan tabulasi silang pola diet dengan hipertensi menunjukkan bahwa dari 62 responden yang mengalami hipertensi ringan dengan pola diet seimbang sebanyak 20 responden dan pola diet tidak seimbang sebanyak 18 responden. Responden yang mengalami hipertensi sedang dengan pola diet seimbang sebanyak 2 responden dan pola diet tidak seimbang sebanyak 17 responden. Responden yang mengalami hipertensi berat semuanya dengan pola diet tidak seimbang yaitu sebanyak 5 responden.

Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan hasil nilai  $P=0,002$ . Nilai  $P$  lebih kecil dari 0,05 sehingga  $H_1$  diterima yang artinya bahwa

ada hubungan pola diet dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Keputih Surabaya.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden yang mengalami hipertensi ringan dengan pola diet seimbang sebanyak 20 responden dan pola diet tidak seimbang sebanyak 18 responden. Responden yang mengalami hipertensi sedang dengan pola diet seimbang sebanyak 2 responden dan pola diet tidak seimbang sebanyak 17 responden. Responden yang mengalami hipertensi berat semuanya dengan pola diet tidak seimbang yaitu sebanyak 5 responden.

Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan hasil nilai  $P=0,002$ . Nilai  $P$  lebih kecil dari 0,05 sehingga  $H_1$  diterima yang artinya bahwa ada hubungan pola diet dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Keputih Surabaya.

Pola hidup dan pola makan yang tidak sehat merupakan penyebab utama seseorang terserang penyakit darah tinggi. tekanan darah tinggi sangat erat kaitannya dengan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh seseorang. Faktor makanan memiliki peranan yang sangat signifikan dalam memperparah maupun mengurangi tekanan darah tinggi (Dehebra, 2015).

Ketidakseimbangan antara konsumsi karbohidrat dan kebutuhan energi, konsumsi terlalu berlebihan dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi akan menimbulkan kegemukan atau obesitas. Kelebihan energi dalam tubuh disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Pada keadaan normal, jaringan lemak ditimbun dalam beberapa tempat tertentu, diantaranya di jaringan subkutan dan didalam jaringan usus (omentum). Jaringan lemak subkutan didaerah dinding perut bagian depan (obesitas sentral) sangat berbahaya dari pada jaringan lemak di pantat karena menjadi risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler. Berat badan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) berkorelasi langsung dengan tekanan darah, terutama tekanan darah sistolik. Risiko relatif untuk menderita hipertensi pada orang gemuk 5 kali lebih tinggi

dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal. Pada penderita hipertensi ditemukan sekitar 20%-30% memiliki berat badan lebih (Nugraheni et al, 2010).

Penelitian yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum tahun 2013 dengan judul "Hubungan Antara Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. Hasil penelitian menunjukkan distribusi responden berdasarkan variabel penelitian diperoleh yaitu usia 60-74 tahun (Elderly) = 94%, jenis kelamin perempuan = 60%, tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi = 77%. Status gizi sebagian responden berada pada kategori normal = 55%, serta tekanan darah responden berada pada kategori stadium 1 = 48%. Pada variabel tingkat konsumsi terdapat 3 (tiga) variabel yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi yaitu variabel lemak ( $p=0,010$ ), natrium ( $p= 0,004$ ), serat ( $p=0,000$ ), sedangkan variabel karbohidrat tidak berhubungan secara signifikan (nilai  $p (0,599) > \alpha (0,05)$ ) dengan kejadian hipertensi. Pola makanan pencegah hipertensi yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi diantaranya tomat, sawi, bayam, brokoli, mangga, semangka, nanas, ikan air tawar, tongkol, ayam tanpa kulit, putih telur, biji bunga matahari. Selain itu, pola makanan pemicu hipertensi diantaranya daging kambing, daging atau kulit ayam, keripik, dendeng, abon, ikan asin, telur asin, tepung susu, dan mentega.

#### **DAFTAR PUSTAKA (FONT TIMES NEW ROMAN 11 TEBAL HURUF BESAR)**

- Sutanto. 2010. Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern. Yogyakarta : Penerbit Andi
- Dinkes Provinsi Jatim. 2013. Profil Kesehatan Jawa Timur Tahun 2012. Surabaya : Dinkes Provinsi Jatim
- Anggraeni. 2012. Superkompliit Pengobatan Darah Tinggi. Yogyakarta : Araska
- Hasan. 2012. Resiko Penyakit Jantung Koroner Akibat Hipertensi USU e-Journals (UJ) » Majalah Kedokteran Nusantara Vol. 38
- Evan. 2013. Gambaran Umum tentang Diet.

[repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/37192/5/Chapter%20II.pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/37192/5/Chapter%20II.pdf)

- Ernitasari dkk. 2009. Pola makan, rasio lingk pinggang pinggul (RLPP) dan tekanan darah di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta. Jurnal Gizi Klinik Indonesia Vol 6
- Nugraheni et al. 2010. Pengendalian Faktor Determinan Sebagai Upaya penatalaksanaan Hipertensi di Tingkat Puskesmas. Jakarta : Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan Vol 11.