

POLA DIET DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA (26-45 TAHUN) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEPUTIH

Alpian Jayadi

Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya, Jalan Medokan Semampir 27 Surabaya
Email Alpian.jayadi@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. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola diet dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Keputih Surabaya. 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 $P=0,002$. Kesimpulan penelitian Ada hubungan pola diet dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Puskesmas Keputih Surabaya. Diharapkan pada penderita hipertensi untuk menjaga pola makan agar tekanan darah tetap dalam batas normal

Kata Kunci : Pola Diet, Hipertensi

ACTUALIZATION OF THE ROLE OF PREGNANT MOTHERS REGARDING THE COVID-19 VACCINE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

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. Aim. This study was to determine the relationship of diet to hypertension in adulthood in Puskesmas Keputih Surabaya. 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 $P = 0.002$. Conclusion There is a correlation study of dietary patterns with hypertension in adulthood in Puskesmas Keputih Surabaya. Expected in hypertensive patients to maintain a diet in order to keep blood pressure within normal limits.

Keyword(s): 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 didalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Sutanto, 2018).

Secara nasional terjadi peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara dari 7,6 persen pada tahun 2017 menjadi 9,5 persen pada tahun 2019. Prevalensi hipertensi pada umur \geq 18 tahun berdasarkan wawancara yang tertinggi pada tahun 2019 adalah Provinsi Sulawesi Utara (15,2%), kemudian disusul Provinsi Kalimantan Selatan (13,3%), dan DI Yogyakarta (12,9%). Sedangkan prevalensi terendah terdapat di Provinsi Papua (3,3%), kemudian disusul oleh Papua Barat (5,2%), dan Riau (6,1%). Kenaikan prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Barat, yakni dari 4,7% pada tahun 2017

menjadi 9,6% pada 2019. Penurunan prevalensi terbanyak terdapat di Provinsi Riau, yaitu dari 8,2% pada 2017 menjadi 6,1% pada 2019 (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi merupakan penyebab kematian utama melalui proses terjadinya stroke, kematian jaringan otot jantung dan kegagalan fungsi ginjal. Faktor pemicu hipertensi dapat dibedakan atas yang tidak dapat terkontrol (seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur) dan yang dapat dikontrol (seperti kegemukan, kurang olahraga, merokok, serta konsumsi alkohol dan garam).

Hipertensi memiliki berbagai faktor risiko yang memiliki keterkaitan erat dengan pemicu terjadinya penyakit tersebut. Berbagai faktor risiko hipertensi meliputi genetik, ras, usia, jenis kelamin, merokok, obesitas, serta stress psikologis dan faktor yang menyebabkan kambuhnya hipertensi antara lain pola makan, merokok dan stres. Faktor risiko hipertensi di Indonesia adalah umur, pendidikan rendah, kebiasaan merokok, mengkonsumsi minuman berkafein > 1 kali per hari, konsumsi alkohol, kurang aktifitas fisik, obesitas dan obesitas abdominal (Rahajeng, 2009).

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 di otak 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 faalginjal. 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 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).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional yaitu suatu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena atau antara faktor risiko dengan faktor efek (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini akan menggali lebih jauh tentang kejadian hipertensi yang didasarkan pada faktor penyebab yaitu pola diet sehari-hari

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).

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling yaitu pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri (Notoatmodjo, 2010). Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi tersebut (Notoatmodjo, 2010). Sampel dalam penelitian ini yaitu sebagian pasien hipertensi pada bulan Mei 2016 dengan jumlah sampel 62 orang yang memenuhi

kriteria sampel. 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

A. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas Keputih Bulan Mei 2019

No	Umur (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	20-30	4	6,5
2	31-40	24	38,7
3	41-50	34	54,8
Total		62	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan umur sebagian besar umur antara 41-50 tahun sebanyak 34 responden (54,8%) dan sebagian kecil umur 20-30 tahun sebanyak 4 responden (6,5%).

B. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan pendidikan

di Puskesmas Keputih Bulan Mei 2019

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	SD	4	6,4
2	SMP	30	48,4
3	SMA	28	45,2
Total		62	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan pendidikan sebagian besar lulusan SMP sebanyak 30 responden (48,4%) dan sebagian kecil lulusan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 4 responden (6,4%).

C. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Diet

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Diet di Puskesmas Keputih Bulan Mei 2019

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

Berdasarkan tabel V.5 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%).

D. Tabulasi Silang pola diet dengan hipertensi

Tabel 4 Tabulasi Silang pola diet dengan hipertensi di Puskesmas Keputih Bulan Mei 2019

Pola diet	Pola diet				Total	
	Seimbang		Tidak seimbang			
Hipertensi	N	%	N	%	N	%
Ringan	20	52,6	18	47,4	38	100
Sedang	2	10,5	17	89,5	19	100
Berat	0	0	5	100	5	100
Sangat berat	0	0	0	0	0	0
Jumlah	22	35,5	40	64,5	62	100

P= 0,002

Berdasarkan tabel 4 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 H1 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 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.

Dari hasil penelitian dan teori yang telah diuraikan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa banyaknya orang dewasa yang mengalami hipertensi salah satunya karena pola diet yang tidak seimbang yang tidak memenuhi komponen gizi yang dibutuhkan orang dewasa dan menerapkan pola diet yang meningkatkan resiko terjadinya

peningkatan tekanan darah seperti lebih suka makan makanan yang asin, kurang mengkonsumsi sayuran dan buah.

Pada hasil penelitian terdapat dua responden yang memiliki pola diet seimbang namun mengalami hipertensi sedang, hal ini dikarenakan peningkatan tekanan darah akibat aktifitas fisik responden yang kurang teratur. Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat 18 responden dengan pola diet yang tidak seimbang mengalami hipertensi ringan, kemungkinan hal ini dikarenakan pola aktivitas yang teratur, istirahat yang cukup sehingga penurunan tekanan darah tidak hanya dikarenakan oleh faktor makanan saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Anggraeni. 2012. *Superkomplit Pengobatan Darah Tinggi*. Yogyakarta : Araska
- Azwar. 2015. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar hal 49
- Corwin. 2010. *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta : EGC.
- Dehebra. 2015. *Inilah cara-cara diet bagi orang yang menderita darah tinggi*. www.dehebra.com.
- Dinkes Provinsi Jatim. 2019. *Profil Kesehatan Jawa Timur Tahun 2012*. Surabaya : Dinkes Provinsi Jatim
- Ernitasari dkk. 2009. *Pola makan, rasio lingkaran pinggang pinggul (RLPP)*

- dan tekanan darah di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* Vol 6.
- Evan. 2013. *Gambaran Umum tentang Diet*.
repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/37192/5/Chapter%20II.pdf
- Gunawan. 2010. *Hipertensi : Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Penerbit Kansius
- Hasan. 2012. *Resiko Penyakit Jantung Koroner Akibat Hipertensi* USU e-Journals (UJ) » *Majalah Kedokteran Nusantara* Vol. 38
- Kemkes RI. 2019. *Profil Indonesia Tahun 2013*. Jakarta : Kemkes RI
- Kushariyadi dalam Yuli. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 1*. Jakarta : Trans Info Media.
- Murwani. 2010. *Perawatan Pasien Penyakit Dalam*. Yogyakarta : Goshyen Publishing.
- Mansjoer. 2010. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta : Media Aesculapius.
- Notoatmodjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugraheni et al. 2010. *Pengendalian Faktor Determinan Sebagai Upaya penatalaksanaan Hipertensi di Tingkat Puskesmas*. Jakarta : *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan* Vol 11.
- Nugroho. 2011 *Asuhan Keperawatan Maternitas, Anak, Bedah dan Penyakit Dalam*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Purwati. 2010. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta : Penebar Swadaya
- Rahajeng. 2009. *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia*. Jakarta : *Majalah Kedokteran* Vol.59
- Rismayanthi. 2015. *Diet Bagi Penderita Hipertensi* <http://staff.uny.ac.id>
- Ryan di Laksono tahun 2013 *Skripsi : Hubungan Antara Stres, Pola Makan Dan Kebiasaan Merokok Dengan Terjadinya Kekambuhan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bendosari Sukoharjo*
- Santoso. 2019. *Memahami Krisis Bagi Lansia*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Akbar, H. and Budi Santoso, E. (2020) "Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat (Studi Kasus Di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow)", *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), pp. 12-19. doi: 10.56338/mppki.v3i1.1013.
- Siti Widyaningrum. 2012. *Skripsi : Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Studi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember)*.
- Smeltzer dan Bare. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Vol.2*. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian*. Bandung : Alfa Medika
- Sutanto. 2010. *Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Yuli. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 1*. Jakarta : Trans Info Media.
- Zulkifli Jupri (2012) *Skripsi : dengan judul "Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Panaikang Kecamatan Sinjai Timur Kabupaten Sinjai*