

Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi di RSUD Kota Kendari

Sri Milnasari jufri¹, Tahiruddin², Diah Indriastusi³

^{1,2,3} Program S1 keperawatan STIKes karya kesehatan

Koresponding

Sri Milnasari jufri Jl. Jend. A.H Nasution

Email : ssari6963@gmail.com

Kata Kunci : Perilaku Konsumsi Makan, Hipertensi, Garam

Keywords : Behavior of food consumption, Hypertention, Salt,

Abstrak. Hipertensi merupakan suatu kondisi tekanan darah seseorang berada diatas angka normal yaitu 140/90 mmHg, yang dimana maksudnya. Salah satu yang menyebabkan hipertensi meningkat yakni perilaku konsumsi makan yang tidak baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di RSUD Kota Kendari. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Wawancara serta pengamatan dilakukan pada 48 pasien hipertensi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Variabel yang diteliti terdiri variabel terikat yaitu kejadian hipertensi dan variabel bebas yaitu perilaku konsumsi makanan. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square* hubungan antara perilaku konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di RSUD Kota Kendari dengan nilai p Value = 0,002 ($< 0,05$). Simpulan pada penelitian ini yaitu Terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di RSUD Kota Kendari. Perilaku makan yang tidak baik dapat meningkatkan tekanan darah seseorang.

Abstract. Hypertension is a condition of a person's blood pressure above the normal level of 140/90 mmHg, which is what it means. One of the causes of increased hypertension is eating behavior that is not good. This study aims to determine the relationship between food consumption behavior with the incidence of hypertension in Kendari City Hospital. This research is a descriptive analytic study with cross sectional study approach. Interviews and observations were carried out on 48 hypertensive patients. The sampling technique uses the Cluster Random Sampling technique. The variables studied consisted of the dependent variable, namely the incidence of hypertension and the independent variable, namely food consumption behavior. The results of the bivariate analysis using the Chi-square test of the relationship between food consumption behavior and the incidence of hypertension in the city of Kendari city hypertension with a value of p Value = 0.002 (< 0.05). The conclusion of this research is that there is a relationship between food consumption behavior and the incidence of hypertension in Kendari City Hospital. Poor eating behavior can increase a person's blood pressure.

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi (*the silent disease*) terhadap masyarakat modern, masalah hipertensi tidak pernah lepas dari perubahan pola makan seseorang (1). Frekuensi makanan yang berlebihan akan mengakibatkan

kegemukan yang merupakan faktor pemicu timbulnya penyakit hipertensi. Selain itu asupan garam yang juga berlebihan akan pula mengakibatkan hipertensi (2). Keadaan hipertensi banyak ditemukan pada masyarakat yang mengkonsumsi makanan yang memiliki

kadar natrium, karbohidrat dan lemak dalam jumlah yang besar, sehingga tekanan darah juga meningkat (3).

Data dunia menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebesar 40% (4). Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya (5). Indonesia cukup tinggi yakni mencapai 32% dari total jumlah penduduk (5).

Data yang ada di Sulawesi Tenggara adalah data yang diperoleh dari kunjungan pada unit-unit pelayanan seperti Puskesmas dan Rumah Sakit. Dari 160.975 orang atau 12% penduduk berusia 18 tahun ke atas yang dilakukan pengukuran tekanan darah, sebanyak 54.127 orang atau 33,62% yang mengalami hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, hipertensi lebih banyak ditemukan pada laki-laki yaitu sebesar 45,61%, berbanding 30,21% pada perempuan. Data ini dihimpun dari 17 Kabupaten/Kota, sehingga demikian data tersebut dapat menjadi acuan tentang gambaran kasus hipertensi di Sulawesi Tenggara yang persentasenya masih berada di atas prevalensi nasional (6). Data Kota Kendari yang menderita hipertensi tahun 2017-2018 yakni pada laki-laki sebanyak 2.613 orang atau (40,04%) dan perempuan sebanyak 3.375 orang atau (33,72%), total keseluruhan laki-laki dan perempuan yakni sebanyak 5.988 orang (6).

Data yang diperoleh dari RSUD Kota Kendari kunjungan pasien dari tahun 2017 sebanyak 9.196, dan kunjungan tahun 2018 sebanyak 10.006. Untuk data primer penyakit hipertensi di RSUD Kota Kendari tahun 2017 yakni sebanyak 98 pasien, dan tahun 2018 sebanyak 41 orang (7).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hipertensi erat hubungannya dengan perilaku makan responden yang tidak sesuai. Selain itu, berbagai penelitian juga telah membuktikan berbagai faktor risiko yang berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi yang mengandung natrium, karbohidrat, dan lemak (4). Perilaku konsumsi makanan masyarakat berdasarkan hasil penelitian (Anam K, 2016), menyebutkan

bahwa masyarakat memiliki kecenderungan mengkonsumsi natrium yang tinggi serta konsumsi ikan dan hewan laut yang memiliki kadar kolesterol tinggi. Peluang seseorang dapat menderita hipertensi sama besar antara kelompok laki-laki dan perempuan (8).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis berinisiatif melakukan penelitian dengan judul hubungan perilaku konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di RSUD Kota Kendari

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus – 14 September tahun 2019 di RSUD Kota Kendari. Populasi yang diteliti adalah pasien hipertensi.

Teknik pengambilan sampel (*sampling*) yang di gunakan dalam penelitian ini adalah secara *Cluster Random Sampling* yaitu pengambilan sampel secara berkelompok. Pengambilan sampel jenis ini dilakukan berdasarkan kelompok/area tertentu untuk meneliti tentang suatu hal pada bagian-bagian yang berbeda didalam suatu instansi. Kriteria inklusi sampel adalah pasien rawat inap di wilayah RSUD Kota Kendari, dan pasien yang setuju menjadi responden. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara serta pengamatan terhadap kondisi yang di tampilkan oleh responden terkait perilaku konsumsi makanan dengan menggunakan kusioner. Uji statistik yang di gunakan adalah *Chi Square*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di RSUD Kota Kendari Tahun 2019.

Karakteristik Responden	Mean $\pm$ SD	n	%
Jenis Kelamin	L	29	60,4
	P	19	39,6
Umur (th)	39-40	55.40	2
	41-50	$\pm$	17
	51-60	8.092	17
	61-70		12
Pendidikan	SD	14	29,2
	SMP	2	4,2
	SMA	29	60,4
	S1	3	6,3
Pekerjaan	Petani	13	27,1
	IRT	13	27,1
	Wiras	20	41,7
	wasta	2	4,2
	PNS		
Lama Menderita	1 (th)	18	37,5
	2 (th)	19	39,6
	3 (th)	7	14,6
	4 (th)	4	8,3

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.4 diatas diketahui bahwa dari total 48 responden ditinjau dari jenis kelamin responden mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 29 responden (60,4%), selain itu ditinjau dari umur mayoritas pada kategori umur 41-50 tahun yaitu 17 responden (35,4%) dan kategori umur 51-60 tahun yaitu 17 responden (35,4%), sedangkan ditinjau dari tingkat pendidikan responden mayoritas pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 29 responden (60,4%), ditinjau dari tingkat pekerjaan mayoritas responden bestatus wiraswasta sebanyak 20 responden (41,7%), selanjutnya ditinjau dari lama menderita mayoritas responden menderita 2 (th) sebanyak 19 responden (39,6%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan kejadian hipertensi di RSUD Kota Kendari

Kejadian Hipertensi	n	%
Normal	16	33,3
Hipertensi	32	66,7
Total	48	100.0

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari total 48 responden diketahui yang hipertensi sebanyak 32 orang (66,7%) dengan rata-rata berada di umur diatas $\geq$ 40 tahun.

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan perilaku konsumsi makanan di RSUD Kota Kendari

Perilaku konsumsi makanan	n	%
Sesuai	23	47,9
Tidak sesuai	25	52,1
Total	48	100.0

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari total 48 responden diketahui yang menunjukkan perilaku makan yang tidak sesuai sebanyak 25 orang (52,1%).

Tabel 4 Hubungan perilaku konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di RSUD Kota Kendari

Perilaku konsumsi makanan	Kejadian hipertensi				Jumlah		p Value
	Normal		Hipertensi		n	%	
	N	%	n	%			
	Sesuai	13	81,2	11	34,4	16	
Tidak Sesuai	3	18,8	21	65,6	32	66,7	0,002
Jumlah	16	100,0	32	100,0	48	100,0	

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 48 responden didapatkan bahwa perilaku konsumsi makanan yang sesuai dan kejadian hipertensi di RSUD Kota Kendari sebanyak 16 responden (33,3%), sedangkan dengan perilaku konsumsi makanan yang tidak sesuai dan kejadian hipertensi di RSUD Kota Kendari

sebanyak 32 responden (66,7%). Berdasarkan hasil analisis hubungan perilaku konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di RSUD Kota Kendari dengan menggunakan uji *Chi-Square test* dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh *p Value* (0,002) dan nilai *a* (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa nilai *p Value* (0,002) < *a* (0,05) sehingga ada hubungan antara perilaku konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di RSUD Kota Kendari.

Kejadian hipertensi di RSUD Kota Kendari.

Berdasarkan hasil penelitian di RSUD Kota Kendari didapatkan yang mengalami hipertensi sebanyak 32 orang (66,7%), dimana dilihat dari tingkat usia yang menunjukkan bahwa sangat rentan terjadi penyakit hipertensi yakni berada diusia > 40 tahun yang disebabkan karena perubahan gaya hidup, dan kemunduran fungsi organ akibat usia yang semakin berkurang.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Anggraini sebelumnya yang menyimpulkan bahwa hipertensi pada kelompok usia ≥ 40 tahun sekitar 1,5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia ≤ 40 tahun. Nilai OR=1,472 yang berarti responden yang berusia ≥ 40 tahun berisiko 1,472 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang berusia ≤ 40 tahun. Hal ini disebabkan karena terjadinya regurgitasi aorta dan adanya proses degeneratif. Pada umumnya penderita hipertensi adalah orang-orang yang berusia diatas 40 tahun (9).

Penelitian ini telah sesuai dengan teori WHO mengatakan bahwa hipertensi biasa terjadi kepada siapapun, baik laki - laki maupun perempuan pada segala umur, dan sangat lebih berisiko terkena hipertensi meningkat di usia 40 tahun ke atas (5).

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa hipertensi sangat berpengaruh dengan tingkat usia seseorang. Dimana usia yang berada di atas atau ≥ 40 tahun sangat rentan mengalami penyakit hipertensi.

Perilaku Konsumsi Makanan di RSUD Kota Kendari

Hasil penelitian di RSUD Kota Kendari menunjukkan bahwa dari total 48 responden

diketahui yang menunjukkan perilaku makan yang tidak sesuai sebanyak 25 orang (52,1%) hal ini disebabkan karena penderita selalu mengkonsumsi makanan siap saji (diluar rumah), mengkonsumsi makanan berlemak tinggi (bersantan, jeroan, dan lemak daging), sering mengkonsumsi daging, selalu mengkonsumsi garam lebih dari 1 sendok teh perhari. Sedangkan yang menunjukkan perilaku makan yang sesuai sebanyak 23 orang (47,9%), hal ini disebabkan karena responden tidak mengkonsumsi makanan seperti (ikan asin dan udang kering), tidak mengkonsumsi makanan yang digoreng, responden juga membatasi makanan seperti margarin dan makanan yang berminyak, responden juga mengkonsumsi sayuran untuk menstabilkan tekanan darah, dan responden memiliki dorongan diet rendah garam dimana tujuannya untuk menurunkan tekanan darah, serta mengurangi penggunaan bahan penyedap rasa dalam makanan agar tekanan darah tetap normal.

Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan di Puskesmas Kassi-Kassi Kabupaten Bantaeng tahun 2014, menunjukkan dari 30 orang (100%), terdapat responden yang dikategorikan pola makan tidak sehat dengan hipertensi ringan berjumlah 5 orang (16,7%) dan dengan hipertensi sedang+berat berjumlah 22 orang (73,3%). Sedangkan responden yang dikategorikan pola makan sehat dengan hipertensi ringan sebanyak 3 orang (10%). Dari hasil uji statistik yang dilakukan dengan pengujian Chi-square diperoleh *p Value* = 0,014. Ha diterima dan H_0 ditolak dengan nilai $p = 0,014 < \alpha = 0,05$ sehingga terbukti ada hubungan perilaku makan dengan prevalensi hipertensi di puskesmas kassi-kassi bantaeng tahun 2014 (10).

Hasil penelitian ini telah sesuai dengan teori Astawan yang mengatakan bahwa tingginya tekanan darah dipengaruhi karena perilaku makan yang tidak baik, seperti yang diketahui bahwa garam atau NaCl sangat penting bagi sistem regulasi air didalam tubuh, khususnya dalam proses difusi dan osmosis, namun natrium dalam jumlah berlebih dapat menahan air sehingga meningkatkan jumlah volume darah, dimana jantung harus bekerja

lebih keras untuk memompa darah dan tekanan darah menjadi naik (11).

Menurut Kemenkes RI, makanan yang harus dihindari dan dibatasi oleh penderita hipertensi yaitu makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak hewan, paru hewan, minyak kelapa). Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium (makanan kering yang asin), makanan yang diawetkan (ikan asin, asinan sayur, udang kering, margarin), serta sumber protein hewani yang tinggi kadar kolesterol seperti daging dan penyedap rasa lainnya yang mengandung garam natrium (12).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Arif and Rustono, menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 21 orang (70%) yang berusia 45 tahun ke atas dan tidak memiliki riwayat penyakit keturunan, melainkan perilaku makan yang tidak sesuai oleh responden yakni yang memiliki kadar natrium, lemak dan karbohidrat yang tinggi (13).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Green, menyatakan bahwa perilaku dimulai dari pengetahuan dimana seseorang menerima stimulus sehingga menimbulkan pengetahuan baru. Berdasarkan hal diatas Green menyimpulkan bahwa pengetahuan dapat merubah perilaku responden tentang pentingnya mengkonsumsi makanan untuk mencegah hipertensi. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan yang baik maka akan bersifat langgeng (14). Masyarakat umum untuk mengontrol perilaku makan yang berisiko pada penyakit yang diderita masih kurang mengerti, disebabkan kurangnya informasi tentang bahan makanan yang perlu dihindari dan bahan makanan yang harus dikonsumsi untuk penderita hipertensi (15).

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa masih adanya responden yang tidak mengetahui pentingnya perilaku konsumsi makanan penderita hipertensi, dimana masih banyak responden yang mengabaikan pentingnya mengontrol asupan makanan yang tidak baik untuk dikonsumsi.

Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi di RSUD Kota Kendari

Berdasarkan hasil analisis hubungan perilaku konsumsi makanan dengan kejadian

hipertensi di RSUD Kota Kendari dengan menggunakan uji *Chi-Square test* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan bahwa p Value (0,002) dan nilai α (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa nilai p Value (0,002) < α (0,05) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di RSUD Kota Kendari.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Adrian dkk, di Puskesmas Ranomuut pada lansia dengan hasil uji statistik diperoleh nilai P value =0,003 berarti nilai P <0,05 maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi dengan hipertensi. Nilai OR= 5,598 artinya responden yang mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai berisiko 5,598 kali dari pada responden yang memiliki perilaku makan yang sesuai. Sehingga menunjukkan adanya hubungan antara perilaku konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Ranomuut Kota Manado (16). Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Suwarni, bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi dimana mengkonsumsi makanan yang kadar natrium, lemak dan karbohidrat yang berlebihan dapat menimbulkan naiknya tekanan darah (15).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa perilaku konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi memiliki hubungan yang sangat signifikan, dimana bila responden memiliki perilaku makan yang tidak sesuai maka akan berdampak terhadap dengan tekanan darah responden yang akan tidak terkontrol.

Simpulan dan Saran

Kejadian hipertensi (nilai tekanan darah) di RSUD Kota Kendari mayoritas yang memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ sebanyak 32 orang dengan persentase (66,7%) dan yang memiliki tekanan darah $\leq 140/90$ sebanyak 16 orang dengan persentase (33,3%). Perilaku konsumsi makanan di RSUD Kota Kendari yang memiliki perilaku konsumsi yang sesuai sebanyak 23 orang dengan persentase (47,9%) dan perilaku konsumsi makanan yang tidak sesuai sebanyak 25 orang dengan persentase (52,1%). Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi makanan dengan

kejadian hipertensi di RSUD Kota Kendari dengan nilai p Value $(0,002) < \alpha$ $(0,05)$. Bagi masyarakat mampu menerapkan diet rendah garam, lemak dan karbohidrat untuk mencapai tekanan darah mendekati normal agar tidak terjadi komplikasi yang lebih berat. Bagi pihak rumah sakit sebaiknya hendaknya memisahkan menu untuk yang mempunyai penyakit tertentu, khususnya penderita hipertensi yang bertujuan untuk menurunkan kejadian hipertensi atau melakukan pemeriksaan rutin minimal 2 kali sehari untuk mengecek tekanan darah.

Daftar Rujukan

1. Budi. Pola Makan Sehat [Internet]. 2012. Available from: <http://www.budiboga.com>
2. Sudoyo Aru dkk. Buku ajar penyakit dalam. edisi IV. jakarta: Internal Publishing; 2014.
3. Dewi R. Penyakit Pemicu Stroke. Nuha Medika. 2016.
4. Syukraini I. Analisis Faktor Resiko Hipertensi pada Masyarakat Nagari BangoTanjung Sumatera Barat. 2015. pp: 33-53.
5. Organization World Health. Global brief on hypertension: silent killer, global public health crises. 2018.
6. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara Edisi Tahun 2013-2016. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara.
7. RSUD Kota Kendari. Profil RSUD Kota Kendari. kendari,sulawesi tenggara; 2018.
8. Rawasiah A.B, Wahiduddin R. Hubungan Faktor Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Pattingallong. 2015.
9. Anggraini AD et al. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang. 2008.
10. Dinas kesehatan provinsi sulawesi selatan. Data morbiditas puskesmas [Internet]. Diakses tanggal 22 januari 2014. Available from: <http://dinkessulsel.go.id>
11. Astawan M. cegah hipertensi dengan pola makan [Internet]. Diakses tanggal 5 februari 2014. Available from: <http://www.depkes.com>
12. Kemenkes RI. Perilaku makan yang tidak sehat. Jakarta; 2013. 21-22 p.
13. Arif and R. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. J Keperawatan Stikes Muhammadiyah Kudus. 2013;4(2):18–34.
14. Notoatmodjo s. pendidikan dan perilaku kesehatan. Rienika cipta. 2008.
15. Suwarni. Pengaruh konseling gizi terhadap asupan zat gizi dan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan dirumah sakit umum provinsi Sulawesi tenggara [tesis]. fakultas kedokteran UGM Yogyakarta; 2008.
16. Adrian, P. N., Rottie, J., dan Lolong J. Hubungan Konsumsi Makanan Dengan Kejadian hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ranomutt Kota Manado. 2016.