

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMASRANOMUUT KOTA MANADO

Patricia N. Adriaansz
Julia Rottie
Jill Lolong

Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Email : patriciao23@yahoo.com

Abstrack: *Hypertension is one of degenerative disease caused by increased blood pressure beyond normal limits. The number of cases of hypertension in Ranomuut Health Center high. From march 2014 until October 2015 reach to 1.126 cases at the age 60-74 years. **Research Purpose :** to identify the correlation between food consumption with the incidence of hypertension in Ranomuut Health Center Manado City. **Methods :** this type of research is observasional analytic cross sectional study with purposive sampling technique. The study involved 47 elderly as respondents. The instruments used in this study is food frequention questionnaires or FFQ, sphygmomanometer and stethoscope. **Result :** Analysis using Fisher Exact Test and showed there is relationship with the consumption of salty foods and incidence of hypertension ($p=0,000$) while the consumption of fatty foods ($p=0,464$) and the consumption of sweet foods ($0,728$) there was no association with the incidence of hypertension. **Conclusion :** there is a relationship between the consumption of salty food with the incidence of hypertension in the elderly in Ranomuut Health Center Manado City. **Suggestion:** for the further study can examine each variable food consumption take effect of hypertension incidence and how strong the relationship both variables.*

Keywords: hypertension, elderly, salty, fatty, sweet

Abstrak: hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Jumlah kasus hipertensi di puskesmas Ranomuut terbilang tinggi. Dari bulan Maret 2014 sampai bulan Oktober 2015 mencapai 1.126 kasus hipertensi pada umur 60-74 tahun. **Tujuan Penelitian:** mengetahui hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. **Metode:** desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini melibatkan 47 lansia sebagai responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner tabel konsumsi makanan atau FFQ, *sphygmomanometer* dan *stethoscope*. **Hasil:** analisis menggunakan *Fisher Exact Test* menunjukkan terdapat hubungan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi ($p=0,000$), sedangkan untuk konsumsi makanan berlemak ($p=0,464$) dan konsumsi makanan manis ($p=0,728$) tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi. **Simpulan:** terdapat hubungan antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. **Saran:** untuk peneliti selanjutnya agar dapat meneliti setiap variabel konsumsi makanan mempengaruhi kejadian hipertensi dan seberapa kuat hubungan antar variabel.

Kata kunci : hipertensi, lansia, asin, berlemak, manis

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Risksedas Nasional, 2013). Data WHO (*World Health Organization*) di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi, dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Hipertensi juga menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan di rumah sakit di Indonesia pada tahun 2006 dengan prevalensi sebesar 4,67% dan pada tahun 2013 prevalensi hipertensi meningkat menjadi 9,5%. Berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan dan atau minum obat, prevalensi kejadian hipertensi tertinggi didapatkan di Sulawesi Utara, yaitu 11,4% (Ekowati dan Sulistyowati, 2009). Data menunjukkan hampir 90% penderita hipertensi tidak diketahui, namun para ahli telah mengungkapkan, bahwa terdapat dua faktor yang memudahkan seseorang terkena hipertensi, yakni faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang dapat dikontrol. Beberapa faktor resiko yang termasuk dalam faktor yang tidak dapat dikontrol seperti genetik, usia, jenis kelamin, dan ras. Sedangkan faktor resiko yang dapat dikontrol berupa perilaku atau gaya hidup seperti obesitas, kurang aktivitas, stres dan konsumsi makanan (Rawasiah, 2014). Konsumsi makanan yang memicu terjadinya hipertensi diantaranya adalah konsumsi makanan asin, konsumsi makanan manis, konsumsi makanan berlemak.

Dari hasil penelitian modern, penyakit degeneratif memiliki korelasi yang cukup kuat dengan bertambahnya proses penuaan usia seseorang, meski

faktor keturunan cukup berperan besar. Ini terjadi karena perubahan pola atau gaya hidup, termasuk pola konsumsi makanan, disamping itu malnutrisi yang lama pada lansia akan mengakibatkan kelemahan otot dan kelelahan karena energi yang menurun (Komnas Lansia 2010, dalam Widyaningrum 2012).

Puskesmas Ranomuut yang berada di daerah Perkamil Kota Manado adalah salah satu pusat pelayanan kesehatan yang melayani masyarakat dengan beragam usia dan permasalahan kesehatannya. Jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Ranomuut terbilang tinggi. Data awal yang ditemukan bahwa dari bulan Maret 2014 sampai bulan Oktober 2015 mencapai 1.126 kasus hipertensi pada umur 60-74 tahun dan data 3 bulan terakhir menunjukkan 155 lansia yang menunjungi Puskesmas Ranomuut menderita hipertensi. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Ranomuut Kota Manado.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan tujuan untuk mengetahui konsumsi makanan yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. Jenis rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan februari 2016. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tabel konsumsi makanan, *sphygmomanometer* dan *stetoschope*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Ranomuut dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 47 sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	20	42,6
Perempuan	27	57,4
Total	47	100

Sumber : Data Primer, 2016

Sebagian besar lansia yang menjadi responden adalah perempuan yakni sebanyak 27 orang (57,4%). Perempuan yang memasuki masa premenopause lebih cenderung mengalami kenaikan tekanan darah akibat kehilangan hormon estrogen yang melindungi pembuluh darah dari kerusakan Widyaningrum, (2012).

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	N	%
45-59	14	29,8
60-74	26	55,3
75-90	7	14,9
Total	47	100

Sumber : Data Primer, 2016

Sebagian besar lansia yang menjadi responden ada pada rentang usia 60-74 tahun (*Elderly*), yaitu sebanyak 26 orang (55,3%), rentang usia 45-59 tahun (*Middle Age*) sebanyak 14 orang (29,8%), dan rentang usia 75-90 tahun (*Old Age*) sebanyak 7 orang (14,9%). Seiring peningkatan usia insiden hipertensi juga meningkat, beberapa penelitian menunjukkan seseorang akan terkena hipertensi pada saat berada pada usia 50 tahun ke atas. Disamping itu seiring pertambahan usia, kemampuan jantung dalam memompa darah menjadi berkurang 1 % tiap tahunnya (Sutanto, 2010).

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keturunan Hipertensi

Riwayat Keturunan Hipertensi	N	%
Ada Riwayat	18	38,2
Tidak Ada Riwayat	29	61,8
Total	47	100

Sumber : Data Primer, 2016

Sebagian besar lansia yang menjadi tidak memiliki riwayat keturunan hipertensi yakni sebanyak 29 responden (61,8%). Berdasarkan beberapa penelitian ternyata hipertensi juga bisa disebabkan oleh hal-hal lain bukan hanya karena faktor keturunan, tetapi bisa juga disebabkan oleh pola hidup yang kurang sehat dan pola konsumsi makanan yang tidak seimbang.

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Hipertensi

Tingkat Hipertensi	N	%
Normal	10	21,3
Ringan	21	44,7
Sedang	14	29,8
Berat	2	4,2
Total	47	100

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 5.4 sebagian besar responden berada pada tingkat hipertensi ringan yakni sebanyak 21 responden (44,7%). Menurut beberapa penelitian tingkat hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh gangguan pada pembuluh darah seperti gangguan elastisitas dan kekakuan sehingga respon pembuluh darah menjadi berkurang (Rawasiah, 2014).

Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Asin

Konsumsi Makanan Asin	N	%
Kurang	16	34,0
Lebih	31	66,0
Total	47	100

Sumber : Data Primer, 2016

Sebagian besar responden mengkonsumsi makanan asin berlebih yaitu sebanyak 31 responden (66,0%). Makanan asin terbanyak yang dikonsumsi lansia adalah garam atau natrium. Dalam penelitian yang dilakukan oleh *Blood Pressure UK (2008)* garam atau natrium yang dikonsumsi melebihi takaran normal perhari dapat menyebabkan kondisi yang merusak ginjal, arteri, jantung dan otak.

Tabel 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Berlemak

Konsumsi Makanan Berlemak	n	%
Kurang	12	25,5
Lebih	35	74,5
Total	47	100

Sumber : Data Primer, 2016

Sebagian besar responden megkonsumsi makanan berlemak lebih yaitu sebanyak 35 responden (74,5%). Makanan berlemak mengandung lemak jenuh dan kolesterol. Pada suatu penelitian mengatakan bahwa kadar lemak yang tinggi dalam darah dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah sehingga menyebabkan gangguan sistem kardiovaskuler (Lubis, 2012). Lemak bisamengakibatkan penyakit kardiovaskuler tapi tidak secara langsung memicu hipertensi.

Tabel 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Manis

Konsumsi Makanan Manis	n	%
Kurang	32	68,1
Lebih	15	31,9
Total	47	100

Sumber : Data Primer, 2016

Sebagian besar responden mengkonsumsi makanan manis kurang yaitu sebanyak 32 responden (68,1%). Makanan manis mengandung zat adiktif yang menyebabkan seseorang yang mengkonsumsinya tidak akan merasa puas dan akan makan terus-menerus. Akibatnya terjadi obesitas yang dapat memicu resistensi insulin (Rawasiah, 2014). Makanan manis tidak mengakibatkan peningkatan tekanan darah namun jika konsumsi berlebihan dapat memicu gangguan kesehatan lain yang bisa merugikan.

Analisis Hubungan Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Ranomuut Kota Manado

Konsumsi Makanan	Status Tekanan Darah				Total		P-Value
	Hipertensi		Normotensi		n	%	
	N	%	n	%			
Asin							
Lebih	30	63,8	1	2,1	31	65,9	0,000
Kurang	4	8,5	12	25,6	16	34,1	
Berlemak							
Lebih	24	51,1	11	23,4	35	74,5	0,464
Kurang	10	21,3	2	4,2	12	25,5	
Manis							
Lebih	10	21,3	5	10,7	15	31,9	0,728
Kurang	24	51,1	8	17,0	32	68,1	

Sumber : Data Primer, 2016

Hasil uji *Exact Test* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha < 0,05$) menunjukkan nilai $p = 0,000$. Nilai p ini lebih kecil dari yang berarti H_0 diterima. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Ranomuut Kota Manado,

Berdasarkan hasil penelitian, konsumsi makanan tinggi natrium dapat mempengaruhi kenaikan tekanan darah. Dilihat dari hasil penelitian 30 responden dengan konsumsi makanan asin lebih mengalami hipertensi dan hanya ada 1 responden yang tidak hipertensi. Menurut Soeharto (2002), faktor yang mempengaruhi perubahan tekanan darah yaitu pengobatan yang teratur dan pengontrolan tekanan darah secara teratur. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian WHO (2000) bahwa konsumsi garam berlebih memiliki efek langsung terhadap tekanan darah. Menurut *Blood Pressure UK* (2008), peningkatan tekanan darah akibat mengkonsumsi terlalu banyak garam atau natrium secara terus-menerus dapat berakibat fatal untuk arteri. Berdasarkan hasil analisis konsumsi makanan berlemak ($p = 0,464$) dan konsumsi makanan manis ($p = 0,728$) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada lansia dikarenakan nilai $p > \alpha$. Menurut *Blood Pressure UK* (2008) mengkonsumsi makanan berlemak meningkatkan kolesterol dan berat badan. Peningkatan kolesterol dan berat badan ini dapat memicu terjadinya serangan jantung dan stroke. Hasil penelitian ini menguatkan temuan Nuarima (2011) bahwa konsumsi makanan berlemak bukan merupakan faktor resiko hipertensi. *American Diabetes Association* (2016) mengatakankonsumsi makanan manis berlebih tidak hanya menambah berat badan tetapi juga meningkatkan faktor resiko mengalami diabetes tipe 2. Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian Aisyiah (2011) bahwa tidak terdapat hubungan yang nyata antara kebiasaan

mengonsumsi makanan manis dengan kejadian hipertensi.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Ranomuut Kota Manado, maka dapat disimpulkan bahwa, Sebagian besar responden berada pada usia *Elderly* (60-74 tahun), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keturunan hipertensi, makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh lansia adalah garam atau natrium dan terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Ranomuut Kota Manado.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association*.(2016) *Hypertension*. Medical Journal
- Blood Pressure UK* (2008). *Salt and Blood Pressure*.Jurnal kesehatan. Diakses tanggal 6 April 2016
- Depkes RI (2010). *Profil kesehatan indonesia*. Jakarta: Depkes RepublikIndonesia.
- Ekowati R dan Sulistyowati T.(2009). *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia*.Jurnal Penelitian Kesehatan Vol. 59 No. 12
- Harvard Health Publication. Harvard Men's Health Watch (2007). *Classification Blood Pressure Hypertension Illnesses*. United States. Boston
- Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia Jakarta: Balitbangkes Depkes RI;2013.

- Lubis, Mohammad. (2012). *Gizi pada Lanjut Usia dengan Hipertensi*.[http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5675/JURNAL%20\(Sukmawati%20Thasim\).pdf?sequence=1](http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5675/JURNAL%20(Sukmawati%20Thasim).pdf?sequence=1).
Jurnal.Diakses tanggal 15 november 2015
- Rawasiah, A.B. (2014). *Hubungan Faktor Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pattinggalloang*.Makassar.
- Soeharto, I. 2002. *Serangan Jantung dan Stroke*. Edisi Kedua. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sutanto. 2010. *Cegah & Tangkal Penyakit Modern*. Yogyakarta: Andi.
- WHO.(2010). *World health statistics*. (diakses tanggal 11 november 2015).
http://www.who.int/entity/whosis/whostat/EN_WHS10_Full.pdf?ua=1
- Widyaningrum, S. 2012. *Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Studi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember)*