

Hubungan Pola Konsumsi Natrium dan Kalium dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerrakng Makassar

Saharuddin, Safrullah Amir, Marwana Said, Rosmina

INTRODUCTION

Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang risikonya linear dengan penambahan usia. Kenaikan tekanan pada dinding arteri hingga nilai ekstrim berpotensi memicu berbagai komplikasi kardiovaskular. Tingkat konsumsi natrium dan kalium menunjukkan asosiasi yang cukup berarti dengan kejadian hipertensi. Keduanya menunjukkan efek antagonis dalam menentukan kekuatan dinding arteri menahan laju aliran darah.

Asupan makanan dengan kandungan natrium yang tinggi dapat memengaruhi peningkatan tekanan darah dalam tubuh yang berimbas pada terjadinya hipertensi. Sebaliknya, asupan kalium yang meningkat pada beberapa kasus tertentu dapat memediasi penurunan tekanan darah.

AIM

Penelitian ini dikembangkan untuk mengobservasi korelasi antara konsumsi natrium dan kalium dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paccerrakng Kota Makassar

Tabel 1, Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	35	44,9
Perempuan	43	55,1
Umur (tahun)		
30-49	49	62,8
≥ 50	29	37,2

Tabel 1 memberikan temuan bahwa jenis kelamin responden yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Paccerrakng Makassar pada saat penelitian dilaksanakan dianggap representatif mewakili laki-laki dan perempuan sehingga kehadiran bias akibat faktor perancu jenis kelamin dapat diminimalkan. Sementara itu, karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan interval usia responden sebagian besar berada di antara 30-49 tahun (62,8%). Penentuan batas bawah usia responden 30 tahun didasarkan konsensus bahwa usia lanjut memiliki beban hipertensi lebih besar dengan komplikasi risiko yang lebih ekstensif.

METHODS

- Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional study*.
- Populasi dalam penelitian ini merupakan individu berusia ≥ 30 tahun yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Paccerrakng
- Sebanyak 78 responden diikutsertakan dalam penelitian ini dengan teknik penarikan secara *accidental sampling*.
- Tingkat konsumsi diobservasi menggunakan instrumen penelitian berupa *food recall* untuk menggambarkan asupan natrium dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk menggambarkan asupan kalium.
- Analisis bivariat dilakukan untuk memahami hubungan konsumsi garam mineral dengan kejadian hipertensi.

Tabel 2, Konsumsi Natrium dan Kalium Responden

Tingkat Konsumsi	n	%
Natrium		
Cukup	47	60,3
Tinggi	31	39,7
Kalium		
Cukup	51	65,4
Tinggi	27	34,6

Upper limit konsumsi natrium sebanyak 2400 mg/hari dijadikan sebagai cut-off point dalam kategorisasi tingkat konsumsi natrium. Data menunjukkan masih adanya responden yang mengonsumsi garam natrium melebihi ambang batas yang direkomendasikan dengan persentase mencapai 39,7%, padahal responden yang direkrut dalam penelitian ini telah berada pada tingkat usia lanjut. Sementara untuk menilai tingkat konsumsi kalium menjadi cukup dan tinggi merujuk pada rekomendasi asupan harian sebanyak 2000 mg. Berdasarkan hasil survei konsumsi, tingkat konsumsi natrium yang tinggi masih dapat diimbangi dengan konsumsi kalium yang cukup (65,4%). Meskipun masih terdapat 34,6% di antara responden yang mengonsumsi kalium dalam jumlah berlebih, namun hasil penelitian terdahulu tidak menunjukkan adanya potensi buruk atau dampak keracunan akibat konsumsi kalium berlebih.

Tabel 3, Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerrakng Makassar

Status Hipertensi	n	%
Hipertensi	40	51,3
Tidak Hipertensi	38	48,7

Status hipertensi responden ditentukan berdasarkan kriteria hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan angka ≥ 90 mmHg (diastol) / ≥ 140 mmHg (sistol). Hasil analisis univariat menunjukkan prevalensi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paccerrakng Makassar pada populasi berusia 30 tahun ke atas mencapai 51,3%.

Tabel 4, Hubungan Pola Konsumsi Natrium dan Kalium dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerrakng Makassar

Konsumsi	Status Hipertensi				p*
	Ya		Tidak		
	n	%	n	%	
Natrium					
Cukup	19	24,4	28	35,9	0,018
Lebih	21	26,9	10	12,8	
Kalium					
Cukup	23	29,5	28	35,9	0,133
Lebih	17	21,8	10	12,8	

Keterangan: Uji *Chi-Square*, nilai signifikansi $p < 0,05$

Interpretasi hasil analisis bivariat menyiratkan bahwa proporsi responden yang mengonsumsi natrium dalam jumlah berlebih lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan responden yang tingkat konsumsinya masih berada di bawah 2400 mg dengan rasio 67,7% : 40,4%. Berbeda dengan konsumsi kalium yang tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status hipertensi responden, namun telah lebih mendalam memperlihatkan adanya perbedaan proporsi antara asupan kalium cukup dan lebih dalam kejadian hipertensi di mana responden dengan asupan kalium lebih distribusinya menderita hipertensi lebih rendah.

RESULTS

- Beban hipertensi pada populasi target mencapai 51,3%.
- Konversi hasil survei konsumsi mengindikasikan masih adanya responden sebanyak 39,7% yang mengonsumsi natrium melebihi batas aman yang direkomendasikan.
- Tingkat konsumsi natrium yang tinggi masih dapat diimbangi dengan konsumsi kalium yang cukup dengan persentase responden mencapai 65,4%.
- Terdapat korelasi yang berarti antara pola konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paccerrakng Makassar (p -value=0,018)
- Konsumsi kalium tidak mencapai level signifikansi dengan kejadian hipertensi (p -value=0,133).

CONCLUSIONS

Pola konsumsi pasien yang melakukan kunjungan di wilayah kerja Puskesmas Paccerrakng Makassar masih menunjukkan diet tinggi natrium yang cukup besar. Meskipun efek tersebut dapat dimitigasi dengan pola diet berbasis kalium, namun prevalensi hipertensi masih mencapai angka 51,3%. Hanya konsumsi natrium yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paccerrakng Makassar. Sementara konsumsi kalium meskipun menunjukkan adanya perbedaan, namun tidak menemui kemaknaan yang berarti.

BIBLIOGRAPHY

- Almatsier, S. (2010). *Penuntun Diet Edisi Baru*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Aminah, S. (2013). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar Tahun 2012*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Natoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI). (2009). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Putri, E.H.D. & Kartini, A. (2014). Hubungan Asupan Kalium, Kalsium dan Magnesium dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause di Kelurahan Bojongsalaman, Semarang. *Journal of Nutrition College*. 3(4): 580-586.
- South, M., Bidjuni, H., Malara, R. (2014). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kawalat Kabupaten Minahasa Utara. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)*. 2(1): 1-10.
- Yaswir, R. & Ferawati, I. (2012). Fisiologi dan Gangguan Keseimbangan Natrium, Kalium dan Klorida serta Pemeriksaan Laboratorium. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 1(2): 80-85.

ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Direksi Puskesmas Paccerrakng Makassar yang telah memberikan akses untuk merampungkan penelitian ini.