

Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Monompia Kotamobagu

Hiskia Mikael Kemur, Verra Karame, Winarsih Molintao

Fakultas Keperawatan Universitas Pembangunan Indonesia Manado

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mengakibatkan kesakitan yang tinggi. 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. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di ruangan rawat inap Rumah Sakit Monompia Kotamobagu. 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. Hipertensi masuk pada daftar 10 penyakit menonjol berdasarkan Surveilans Terpadu Penyakit (STP). Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*, dilaksanakan Juni 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di ruangan rawat inap Rumah Sakit Monompia Kotamobagu, berjumlah 47 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Konsumsi Makanan.

Abstract

Hypertension is a disease resulting in high morbidity. Hypertension or high blood diseases are disorders of the blood vessels resulting in the supply of oxygen and nutrients carried by the blood is inhibited to tissues that need. The purpose of this study was to determine the relationship of food consumption with incidence of hypertension in inpatient hospital room Monompia Kotamobagu. In general, hypertension is a condition without symptoms, in which high blood pressure in the arteries leading to increased disease risk that is associated with cardiovascular diseases such as stroke, failure, kidney, heart attack, and kidney damage. This type of research is descriptive analytic cross sectional approach, implemented in June 2016. The population in this study are patients with hypertension in inpatient hospital room Monompia Kotamobagu, totaling 47 people. The sampling technique in this research is total sampling. The results of this study shows that there is correlation between the consumption of foods with hypertension.

Keywords: Hypertension, Consumption of Foods.

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mengakibatkan kesakitan yang tinggi. 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 catatan Badan Kesehatan Dunia *World Health Organisation* (WHO) tahun 2011 ada satu milyar orang di dunia menderita hipertensi dan 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Prevelensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (Suripto, 2012).

Menurut *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHNES III); di Amerika paling sedikit 30% pasien hipertensi tidak menyadari kondisi mereka, dan hanya 31% pasien yang diobati mencapai target tekanan darah yang diinginkan dibawah 140/90 mmHg. Dari data penelitian terakhir, ditemukan bahwa terdapat sekitar 50 juta (21,7 %) orang dewasa Amerika menderita hipertensi. Penderita hipertensi juga menyerang Thailan sebesar 17% dari total penduduk, Vietnam 34,6%, Singapura 24,9%, Malaysia 29,9% (Susilo, 2011).

Kasus hipertensi di Indonesia, penyebaran jumlah penderita hipertensi sangat tidak merata. Penderita hipertensi di Indonesia mencapai 17-21% dari populasi penduduk dan kebanyakan tidak terdeteksi. Pada tahun 2013 penyakit hipertensi di Indonesia mengalami penurunan dari

31,7% menjadi 25,8%. Asumsi terjadi penurunan dapat bermacam-macam mulai dari alat pengukur tensi yang berbeda sampai pada kemungkinan masyarakat sudah mulai datang berobat ke fasilitas kesehatan. Hipertensi masuk pada daftar 10 penyakit menonjol berdasarkan Surveilans Terpadu Penyakit (STP). Terjadi peningkatan prevelensi hipertensi berdasarkan wawancara dari 7,6 persen tahun 2007 menjadi 9,5 persen tahun 2013 (Riskedas, 2013).

Berdasarkan data Rumah Sakit Monompia Kota Kotamobagu, hipertensi selama tahun 2014 sebanyak 165 orang, dan pada tahun 2015 meningkat menjadi 190 orang. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan namun hanya dapat dikendalikan. Kebiasaan masyarakat yang sering mengkonsumsi garam dapur yang berlebihan, makanan yang mengandung kolestrol tinggi, dan mengkonsumsi alkohol yang berlebihan dapat memicu terjadinya hipertensi/tekanan darah tinggi.

Berdasarkan latar belakang di atas maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah diketahui hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di ruangan rawat inap Rumah Sakit Monompia Kotamobagu.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan "*cross sectional*". Penelitian ini telah dilaksanakan di ruangan rawat inap Rumah Sakit Monompia Kotamobagu pada Juni 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di ruangan rawat inap Rumah Sakit Monompia Kotamobagu, berjumlah 47 orang dan Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Instrumen yang dipakai pada penelitian ini berbentuk kuesioner dengan mengacu pada konsep dan teori terkait yang berisi data umum

dan pertanyaan yang berhubungan dengan konsumsi makanan. Untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara pengaruh pola makan dengan kejadian hipertensi menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil dan Pembahasan

1. Konsumsi Makanan

Distribusi frekuensi responden berdasarkan konsumsi makanan di Rumah Sakit Monompia Kotamobagu dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan di Rumah Sakit Monompia Kotamobagu Tahun 2016

Konsumsi Makanan	Frekuensi	%
Baik	22	46,8
Kurang	25	53,2
Total	47	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar dengan konsumsi makanan kurang yang berjumlah 25 responden dengan persentase (53,2%).

2. Kejadian Hipertensi

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Monompia Kotamobagu dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi di Rumah Sakit Monompia Kotamobagu Tahun 2016

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	%
Normal	23	48,9
Pre HPT	9	19,1
HPT	15	31,9
Total	47	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar kejadian hipertensi normal yang berjumlah 23 responden dengan persentase (48,9%).

3. Hubungan antara Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi di Rumah Sakit Monompia Kotamobagu

Hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Monompia Kotamobagu dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah.

Tabel 3. Hubungan antara Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi di Rumah Sakit Monompia Kotamobagu Tahun 2016

Konsumsi Makanan	Kejadian Hipertensi			Total
	Normal n %	Pre HPT n %	HPT n %	
Baik	22 46,8%	0 0%	0 0%	22 46,8%
Kurang	1 2,1%	9 19,1%	15 31,9%	25 53,2%
Total	23 48,9%	9 19,1%	15 31,9%	47 100%

Berdasarkan Tabel 3 ditunjukkan bahwa dari 47 responden yang konsumsi makanan baik dengan kejadian hipertensi normal terdapat 22 responden dengan persentase (46,8%), konsumsi makanan kurang dengan kejadian hipertensi normal terdapat 1 responden dengan persentase (2,1%), konsumsi makanan kurang dengan kejadian hipertensi pre-hipertensi terdapat 9 responden dengan persentase (19,1%) dan dibandingkan dengan konsumsi makanan kurang dengan kejadian hipertensi terdapat 15 responden dengan persentase (31,9%).

Faktor usia terkait dengan kejadian hipertensi yaitu terjadinya beberapa perubahan fisiologis yang diakibatkan peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Selain itu, setelah usia 45 tahun, dinding arteri akan mengalami penebala akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Serangan darah tinggi baru muncul sekitar usia 40 tahun walaupun dapat terjadi pada usia muda (Kumar, 2005). Boedhi Darmoejo dalam tulisannya yang dikumpulkan dari berbagai penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa 1,8%-28,6% penduduk yang berusia di atas 20 tahun adalah penderita hipertensi (Sustrani, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 33 orang (70,2%) dibandingkan responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 14 orang (29,8%). Wanita umumnya terlindung dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause dikarenakan dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah

terjadinya proses aterosklerosis. Berdasarkan hasil penelitian (lihat tabel 3) didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (70,2%). Premenopause pada wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan usia wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita usia 45-55 tahun (Kumar, 2005). Oleh karena kehilangan hormon estrogen yang berfungsi sebagai pelindung penyakit kardiovaskuler, maka jenis kelamin perempuan yang memasuki masa premenopause akan sama berisikonya untuk terkena penyakit hipertensi dengan jenis kelamin laki-laki.

Wanita penderita hipertensi diakui lebih banyak dari pada laki-laki. Tetapi wanita lebih tahan dari pada laki-laki tanpa kerusakan jantung dan pembuluh darah. Pria lebih banyak mengalami kemungkinan menderita hipertensi dari pada wanita. Pada pria hipertensi lebih banyak disebabkan oleh pekerjaan, seperti perasaan kurang nyaman terhadap pekerjaan. Sampai usia 55 tahun pria beresiko lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan wanita (Sustrani, 2004).

Makanan berlemak seperti daging berlemak banyak mengandung protein, vitamin, dan mineral. Akan tetapi dalam daging berlemak dan jeroan mengandung lemak jenuh dan kolesterol. Kadar lemak tinggi dalam darah dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah karena banyaknya lemak yang menempel pada dinding pembuluh darah. Keadaan seperti ini dapat memacu jantung untuk memompa darah lebih kuat sehingga memicu kenaikan tekanan darah. Dari penelitian ini ditemukan bahwa

terdapat hubungan konsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori yang ada bahwa konsumsi makanan berlemak dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah karena banyaknya lemak yang menempel pada pembuluh darah sehingga tekanan darah dapat meningkat. Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuarima Di Desa Kabongan Kidul Kabupaten Rembang. Hasil menyatakan bahwa konsumsi lemak merupakan faktor risiko hipertensi.

Makanan asin merupakan makanan yang mengandung natrium (garam) yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat sebagai penambah rasa pada makanan. Makanan asin yang mengandung natrium yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat kotamubagu, hal ini dikarenakan penggunaan garam sebagai penyedap rasa pada masakan. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori yang ada bahwa asupan natrium yang terlalu tinggi secara terus-menerus dapat menyebabkan keseimbangan natrium yang berdampak pada tekanan darah. Asupan natrium yang terlalu tinggi secara terus-menerus dapat menyebabkan keseimbangan natrium terganggu, penelitian ini sesuai yang dilakukan oleh Syahrini di Kota Semarang, ia menemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan yang bisa diambil ialah:

1. Konsumsi makanan penderita hipertensi di ruangan rawat inap RumahSakit Monompia Kotamubagu adalah kurang.
2. Ada kejadian hipertensi di ruangan rawat inap Rumah Sakit Monompia Kotamubagu.
3. Terdapat hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di ruangan rawat inap Rumah Sakit Monompia Kotamubagu.

Saran

Saran yang bisa diberikan berdasarkan hasil penelitian ini ialah:

1. Bagi Rumah Sakit menghindari konsumsi makanan yang dapat memicu terjadinya hipertensi, dan menerapkan konsumsi makanan berserat bagi penderita hipertensi agar supaya tekanan darah berada di batas normal.
2. Bagi institusi pendidikan perlu dilaksanakan penelitian lebih lanjut tentang konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit yang lain supaya dapat memberi acuan pada proses pembelajaran
3. Bagi Peneliti Lanjutan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan, selain itu diusahakan memperbesar sampel penelitian sehingga hasilnya lebih akurat.

Daftar Pustaka

- Kumar, V. Abbas, AK., dan Fausto, N. 2005. *Hypertensive Vascular Disease. Dalam: Robin and Cotran Pathologic Basis of Disease, 7th edition.* Philadelphia: elsevier Saunders.
- Riskedas, 2013. *Laporan Riset Kesehatan Dasar.* Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.

- Suripto. 2012. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi* (Online). Tersedia dalam <http://jihanmeivitadanaura.com/2012/02/faktor-faktor-yang-berhubungan-dengan.html> diakses tanggal 11 April 2016
- Susilo. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Edisi 1. Yogyakarta: Andi
- Sutanto. 2010. *Cegah & Tangkal Penyakit Modern*. Yogyakarta: Andi.
- Sustrani . 2005. *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.