

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA PERTENGAHAN (MIDDLE AGE)

Achmad Sya'id¹, Hella Meldy Tursiana², Andini Putri³

^{1,2,3}, Faculty of Health Sciences, University of dr. Soebandi

SUBMISSION TRACK

Received: February 01, 2023

Final Revision: February 19, 2023

Available Online: February 22, 2023

KEYWORDS

Diet, Hypertension, Middle Age

CORRESPONDENCE

E-mail: achmad.syaid010681@gmail.com

ABSTRACT

Food is very important to influence a person's nutrition. Applying a healthy diet in everyday life is very important in maintaining the body to avoid various diseases. The application of a healthy diet such as not consuming foods that contain high sodium and fatty foods in a long period of time or done repeatedly. Diet is one of the major modifiable risk factors for hypertension. Tempeh Health Center has the highest hypertension patients in Lumajang Regency. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and the incidence of hypertension in middle age at Tempeh Health Center. Method: this research is a quantitative research that is correlation by using cross sectional design. The population used is middle-aged adults, both men and women aged 45-59 years who seek treatment at the Tempeh Health Center with visits during the last 3 months, which is 270 population. The sample in this study amounted to 161 respondents. The results of the study: diet with a bad category as many as 117 people (72.7%). while respondents who experience hypertension as many as 89 people (55.3%). Analysis: using the spearman rank test, a p-value of $0.001 < 0.05$ was obtained, which means that there is a strength of the coefficient relationship with a value of 0.345, a moderate correlation between diet and the incidence of hypertension in middle age at the Tempeh Health Center in 2022. Discussion: diet has a very important role that can cause hypertension. Increasingly frequent consumption of foods high in sodium and fatty foods in large portions and in repeated meals over a long period of time can cause hypertension. It is expected that health workers provide counseling or health promotion about healthy eating for hypertensive patients.

I. INTRODUCTION

Hipertensi (Tekanan darah tinggi) merupakan penyakit yang sering kita

jumpai di masyarakat. Dilihat dari angka kejadian yang tinggi dan kecenderungannya meningkat dari tahun

ke tahun, hipertensi ini masih merupakan penyakit tidak menular tertinggi, namun dapat menyebabkan fatal. Fenomena tekanan darah tinggi ini terjadi terutama tanpa memandang usia, salah satunya menyerang usia dewasa pertengahan (*Middle Age*). Usia dewasa pertengahan (*Middle Age*) merupakan usia awal memasuki masa pralansia dimana kondisi tubuh mulai mengalami penurunan sehingga sangat mudah mengalami penyakit kronis salah satunya hipertensi (Faujiah and Ardiani, 2020).

Tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah lebih tinggi dari normal, atau sering disebut dengan tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah pada sistolik lebih dari 140 mmHg atau lebih dan diastolik lebih dari 90 mmHg atau lebih. (Manik and Wulandari, 2020).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 972 juta jiwa di dunia atau 26,4% orang menderita hipertensi. Dari 972 juta jiwa sebanyak 333 juta jiwa berada di negara maju dan 639 berada di negara berkembang (Kurniawan dan Sulaiman, dalam (Aprillia, 2020). Berdasarkan hasil Riskedas 2018, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut, penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 35.60% atau 3.919.489 penduduk (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2020).

Terdapat faktor-faktor yang dapat meningkatkan resiko hipertensi salah

satunya yaitu pola makan (kebiasaan konsumsi lemak, natrium dan kalium), oleh karena itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi antara lain dengan melakukan pengaturan pola makan seperti diet rendah garam, pengaturan obesitas. Pola makan yang sehat dapat berupa pemilihan menu makanan atau menu diet yang seimbang. Faktor pola makan salah satu dapat dilihat dari tingkat konsumsi natrium yang berlebihan (Sistikawati, dkk 2021).

Pola makan merupakan salah satu faktor resiko utama yang dapat dimodifikasi dalam penyakit hipertensi. Pola makan yang tinggi akan daging merah dan olahan, makanan cepat saji, makanan berlemak dan makanan penutup yang manis (dessert) dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, namun pola diet kaya akan sayuran, biji-bijian utuh, buah-buahan, daging tanpa lemak terbukti berhubungan dengan penurunan tekanan darah (Firdaus and Suryaningrat, 2020).

Kecukupan makanan sehat sangat penting bagi usia dewasa pertengahan (*Middle Age*). Nafsu makan pada umur 45-59 tahun rentang mengalami penurunan, karena itu pada usia dewasa pertengahan diupayakan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Bertambahnya usia menyebabkan indera rasa menurun. Masyarakat usia dewasa pertengahan (*Middle Age*) memilih makanan atau masakan dengan rasa sangat manis atau asin. Padahal, penambahan garam berlebihan pada makanan dapat meningkatkan tekanan darah. Gangguan kesehatan dapat muncul berkaitan dengan apa yang dimakan. Mereka membutuhkan pengaturan menu yang tepat, seperti

makanan rendah lemak dan rendah garam (Gligorijevic, Robajac and Nedic, 2019).

Penelitian ini dilakukan untuk memperjelas hubungan antara pola makan terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat usia dewasa pertengahan (*middle age*) sebaiknya mulai menerapkan pola hidup sehat dengan selalu mengkonsumsi makanan dengan menu seimbang, membatasi penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium yang tinggi, olahraga secara teratur, istirahat yang cukup, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol maupun merokok dan mulai beralih ke makanan yang sehat semisal sayur dan buah-buahan yang baik untuk kesehatan tubuh. Mengkonsumsi air putih sehari 1-2 liter untuk memperlancar peredaran darah sehingga oksigen yang mengalir ke otak tidak akan terhambat.

II. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua usia dewasa baik laki-laki maupun perempuan yang berumur 45-59 tahun yang berobat di Puskesmas Tempeh dengan jumlah kunjungan selama 3 bulan terakhir yaitu 270 populasi dan sampel yang digunakan sebanyak 161 responden dengan menggunakan perhitungan rumus slovin. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Spermen Rank Order Correlation (p)* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi.

III. HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	F	(%)
1	45-51	79	49,1
2	52-59	82	50,9
Total		161	100

Tabel 1 didapatkan data bahwa usia *Middle Age* yang terbanyak pada usia 52-59 tahun berjumlah 82 orang (50,9%).

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	F	(%)
1	Perempuan	82	50,9
2	Laki-laki	79	49,1
Total		161	100

Tabel 2 didapatkan data bahwa jenis kelamin terbanyak adalah perempuan 82 orang (50,9%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan

No	Pola Makan	F	(%)
1	Buruk	117	72,7
2	Baik	44	27,3
Total		161	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa pola makan terbanyak adalah pola makan dengan kategori buruk sebesar 117 orang (72,7%).

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi

No	Tekanan Darah	F	(%)
1	Tekanan Darah	117	72,7
2	Hipertensi	44	27,3
Total		161	100

Tabel 4 Hasil pengukuran tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Tempeh menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi sebanyak 89 orang (55,3%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan buruk cenderung beresiko mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dengan uji statistik (*Sperman Rank*) diperoleh nilai p value $0.001 < 0.05$, maka hal tersebut H_0 ditolak H_a diterima yang artinya dalam penelitian ini ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa pertengahan (*Middle Age*) di Puskesmas Tempeh.

IV. DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi lebih banyak terdapat pada responden yang mempunyai pola makan dengan kategori buruk sebanyak 77 orang (64,7%) dibandingkan dengan responden yang mempunyai pola makan dengan kategori baik sebanyak 12 orang (24,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa pola makan buruk cenderung beresiko mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dengan uji statistik (*Sperman Rank*) diperoleh nilai p value $0.001 < 0.05$, maka hal tersebut H_0 ditolak H_a diterima yang artinya dalam penelitian ini ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa pertengahan (*Middle Age*).

Pola makan responden memiliki pola makan yang buruk. Pola makan tersebut menyebabkan tekanan darah meningkat karena sering mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium dan makanan berlemak. Berdasarkan hasil kuesioner diketahui bahwa responden mempunyai tingkat makanan mengandung tinggi natrium. Menurut (Faujiah and Ardiani,

2020) umur atau usia dewasa pertengahan (*Middle Age*) yaitu awal seseorang memasuki masa tua atau pralansia dimana kondisi tubuh mulai mengalami penurunan. Saat seseorang yang memasuki masa usia dewasa pertengahan (*Middle Age*) atau berumur 45-59 tahun sangat rentan terhadap penyakit. Menurut (Sari and Susanti, 2016) bertambahnya umur akan mengakibatkan tekanan darah menjadi meningkat, karena adanya peningkatan ketebalan arteri dan disfungsi jaringan endotel juga meningkat. Keadaan ini akan berakibat pada penumpukan zat kolagen pada lapisan otot pembuluh darah perlahan-lahan akan menyempit dan menjadi tidak elastis. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ikhwan and Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, 2017) bahwa usia juga dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, semakin bertambahnya usia maka tekanan darah seseorang semakin tinggi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa umur 45-59 tahun merupakan usia yang sangat rentang terkena penyakit kronis salah satunya yaitu hipertensi. Semakin tinggi pada umur 52-59 tahun akan menyebabkan arteri akan kehilangan elastisitasnya sehingga akan mengakibatkan adanya perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah.

Menurut (Falah, 2019) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yang tidak dapat dirubah. Jenis kelamin perempuan lebih cenderung terkena hipertensi dibandingkan laki-laki. Perempuan akan mengalami peningkatan resiko terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi setelah perempuan mengalami masa menopause. Pada perempuan selain memiliki hubungan yang sangat erat dengan hipertensi yang disebabkan karena hormon, perempuan juga memiliki potensi hipertensi yang tinggi disebabkan karena kegemukan (obesitas). Obesitas dapat disebabkan

karena mengkonsumsi makan berlemak terlalu sering yang akan mengakibatkan terkena hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Purwono et al., 2020) dalam penelitian ini perempuan lebih cenderung terkena hipertensi dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan akan mengalami peningkatan resiko terkena hipertensi setelah mengalami masa menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Perempuan yang telah mengalami menopause memiliki kadar estrogen yang berfungsi untuk meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL) yang mempunyai fungsi untuk menjaga kesehatan pembuluh darah. Kadar HDL yang tinggi akan meningkatkan tekanan darah tinggi dan akan mengakibatkan terjadinya proses aterosklerosis.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa jenis kelamin yang rentan terkena hipertensi yaitu jenis kelamin perempuan. Perempuan lebih cenderung terkena hipertensi dibandingkan laki-laki disebabkan karena hormon. Menurut (Purwono et al., 2020) Masyarakat mengkonsumsi garam rata-rata 15 gram perhari. Kandungan garam atau natrium yang tinggi dikonsumsi secara berlebihan akan mengakibatkan hipertensi. Natrium yang diserap dalam pembuluh darah berasal dari konsumsi garam yang tinggi akan mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah dalam tubuh akan meningkat. Asupan natrium tinggi menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natrioretik secara tidak langsung akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Purwono et al., 2020) pola konsumsi garam sangat berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi. Konsumsi garam dalam jumlah yang tinggi dapat mengecilkan diameter arteri, sehingga jantung bekerja lebih keras memompa untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang –ruang yang semakin sempit yang akan menyebabkan

hipertensi.

Menurut (Ramadhani, Bintanah and Handarsari, 2017) Mengkonsumsi makanan dengan kandungan lemak yang tinggi dan porsi yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol yang akan mengakibatkan gangguan pada pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Adriaansz, Rottie and Lolong, 2016) mengatakan bahwa kadar lemak yang tinggi dalam darah akan menyebabkan penumbatan pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan gangguan pada sistem kardiovaskuler. Lemak bisa mengakibatkan penyakit kardiovaskuler tetapi tidak secara langsung memicu hipertensi.

Berdasarkan uraian peneliti diatas, pola makan dapat mempengaruhi hipertensi apabila mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dilakukan dalam jangka waktu yang panjang atau dilakukan secara berulang-ulang. Pola makan yang tidak sehat yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi meningkat, karena sering mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium dan tinggi lemak dengan porsi besar atau melebihi dari kebutuhan. Makanan tinggi natrium dan makanan yang berlemak akan menyebabkan lemak didalam tubuh menumpuk dan mengakibatkan aliran darah terhambat. Aliran darah tidak dapat mengalir menuju jantung diakibatkan penumpukkan lemak. Penumpukkan lemak mengakibatkan tekanan darah tinggi atau disebut dengan hipertensi. Seiring bertambahnya umur kebutuhan makanan atau kebutuhan gizi manusia akan lebih dan bertambahnya umur seseorang akan mengalami peningkatan pada tekanan darah. Jenis kelamin laki-laki mempunyai tingkat kewaspadaan lebih rendah terkena hipertensi dibandingkan dengan wanita, karena wanita akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi setelah memasuki masa menopause.

V. KESIMPULAN

Pola makan pada usia dewasa pertengahan (*Middle Age*) di wilayah kerja Puskesmas Tempeh lebih banyak pada pola makan dengan kategori buruk. Tekanan darah pada usia dewasa pertengahan (*Middle Age*) di wilayah kerja Puskesmas Tempeh lebih banyak dengan kategori hipertensi. Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa pertengahan (*Middle Age*). Masyarakat untuk memperhatikan pola makan dan mematuhi aturan yang telah ditetapkan oleh petugas kesehatan sehingga kejadian hipertensi bisa diminimalisir. Masyarakat bisa melihat video atau tayangan tentang pola makan sehat bagi penderita hipertensi

REFERENSI

- Alhuda, T. R., Prastiwi, S. and Dewi, N. (2018) 'Hubungan antara Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Tingkatan Hipertensi pada Middle Age 45-59 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang', *Journal Nursing News*, 3(1), pp. 550–562. Available at: <http://ejournal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/10039>.
- Aprillia, Y. (2020) 'Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), pp. 1044–1050. doi: 10.35816/jiskh.v12i2.459.
- Anisah, C. and Soleha, U. (2018) 'Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F R sud Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan – Madura', *Journal of Health Sciences*, 7(1). doi: 10.33086/jhs.v7i1.447
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2020) 'Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2019', *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, pp. 1–123. Available at: www.dinkesjatengprov.go.id.
- Fahlove, M. A. et al. (2019) 'Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru Tahun 2019'.
- Faujiah, I. and Ardiani, N. D. (2020) 'Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Keluarga Middle Age Family', *Nurses*, 6(1), pp. 5–9.
- Firdaus, M. and Suryaningrat, W. C. (2020) 'Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kapuas Hulu', *Majalah Kesehatan*, 7(2), pp. 110–117. doi: 10.21776/ub.majalahkesehatan.2020.07.02.5.
- Gligorijevic, N., Robajac, D. and Nedic, O. (2019) 'Studi Tentang Pola Makan Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia Di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok', *Биохимия*, 84(10), pp. 1511–1518. doi: 10.1134/s0320972519100129.
- Kadir, S. (2019) 'Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi', *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), pp. 56–60. doi: 10.37311/jhsj.v1i2.2469.
- Nurauliani, Y., Iswandi, H. and Patriansyah, M. (2019) 'Perancangan Kampanye Kesadaran Pola Makan Sehat Bagi Masyarakat Kota Palembang', *Besaung : Jurnal Seni Desain dan Budaya*, 4(2), pp. 74–81. doi: 10.36982/jsdb.v4i2.599.
- Purwono, J. et al. (2020) 'Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), p. 531. doi: 10.52822/jwk.v5i1.120.
- Sistikawati, H. I., Irvina Wahyu Fuadah, N. A. S. and , Atha Firza Azzahra, Anis Aesyah, Insyira, Pramudya Fahry Adhitama, Rika Kusuma Anggraini,
- N. N. (2021) 'Literature Review : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi', *Januari*, 20(1), pp. 57–62. Available at: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi>.

BIOGRAFI

Peneliti 1

NAMA : Ns. Achmad Sya'id, S.Kep., Ns., M.Kep
Institusi : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember
Pengalaman Penelitian: : Penelitian Berfokus pada Bidang Keperawatan Medikal bedah

Peneliti 2

NAMA : Ns. Hella Meldy Tursina, S.Kep., Ns., M.Kep
Institusi : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember
Pengalaman Penelitian: : Penelitian Berfokus pada Bidang Keperawatan Medikal bedah