

**POLA MAKAN DAN JENIS KELAMIN DAN HUBUNGAN  
PENGETAHUAN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI  
DI KALURAHAN SAMBUNG MACAN SRAGEN**

**Wahyuni \*, Tri Susilowati**  
**1STIKES 'Aisyiyah surakarta, surakarta**  
**2STIKES 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta**

**\*E-mail: yunyskh@gmail.com**

**Received: January 2018 | Revised: January 2018 | Accepted: February 2018**

**ABSTRAK**

***Latar belakang.** Hipertensi adalah suatu kondisi medis yang kronis dimana tekanan darah meningkat di atas tekanan darah yang disepakati normal. Hipertensi merupakan gangguan kesehatan yang sering dijumpai dan termasuk masalah kesehatan penting karena angka prevalensi yang tinggi. Banyak factor yang mempengaruhinya diantaranya, pola makan, jenis kelamin maupun pengetahuan seseorang. Data di propinsi Jawa Tengah tahun 2015 urutan pertama untuk hipertensi sebesar 57,87%. Studi pendahuluan di kalurahan Sambung Macan Sragen di peroleh data bahwa dari 30 orang yang ada 15 orang yang menderita hipertensi dan berdasarkan wawancara dengan sarah satu kader bahwa hipertensi dikarenakan pola makan yang tidak sehat ataupun sembarangan serta dari kebiasaan masyarakat disana terlalu banyak mengkonsumsi bumbu masak setiap masak selalu menambahkan penyedap rasa. **Tujuan** mengetahui pola makan dan hubungan pengetahuan terhadap kejadian hipetensi. **Metode.** penelitian kuantitatif dengan pendekatan crosssectional. Populasi masyarakat Sambung Macan yang berada di kalurahan Sambung macan berjumlah 100 orang. teknik sampling purposive **Hasil;** Ada hubungan pengetahuan responden dan kejadian hipertensi dengan nilai  $p < 0.001$ , **Simpulan,** 72% berpengetahuan tinggi, 48% hipertensi stage 2, 31 % berjenis kelamin perempuan responden , 56 % selalu menggunakan penyedap rasa, ada hubungan pengetahuan dan kejadian hipertensi.*

***Kata kunci:** Pengetahuan; Pola makan; Jenis kelamin; Hipertensi*

**ABSTRACT**

***Background.** Hypertension is a chronic medical condition in which blood 9 rises above normal blood pressure. Hypertension is a common health disorder and includes important health problems due to high prevalence rates. Many factors that influence them, diet, gender and knowledge of a person. Data in the province of Central Java in 2015 the first sequence for hypertension of 57.87%. Preliminary study in Sambung Macan Sragen regency obtained data that from 30 people there are 15 people who suffer*

*from hypertension and based on interview with sarah one cadre that hypertension due to unhealthy or haphazard eating pattern and from society habit there is too much consuming spice every cook always add flavor. **The purpose** of knowing the pattern of eating and the relationship of knowledge to the occurrence of hipertensi. **Method.** quantitative research with crosssectional approach. Sambung Macan community population located in Sambung macan kalurahan numbered 100 people. Purposive sampling technique **Result;** There is a correlation between knowledge and incidence of hypertension with  $p < 0.001$ , **Conclusion,** 72% high knowledge, 48% hypertension stage 2, 31% female sex, 56% always use flavor; there is relationship knowledge and incidence of hypertension*

*Keywords: knowledge; die; gende;, hypertension*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah suatu kondisi medis yang kronis dimana tekanan darah meningkat di atas tekanan darah yang disepakati normal. Dengan nilai sistolik  $>140$  mmHg dan nilai sistolik  $>90$  mmHg (Kowalski, 2010). Hipertensi terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi dapat berlangsung cepat maupun perlahan-lahan. Beberapa penyebab hipertensi antara lain adalah usia, stress, obesitas, merokok, alkohol, kelainan pada ginjal dan lain-lain.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, Apabila pengetahuan seseorang semakin baik maka perilakunya pun akan semakin baik. Akan tetapi pengetahuan yang baik tidak disertai dengan sikap maka pengetahuan itu tidak akan berarti (Notoatmodjo, 2012). Kurangnya

pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi. Upaya pencegahan terhadap pasien hipertensi bisa dilakukan melalui mempertahankan berat badan, menurunkan kadar kolesterol, mengurangi konsumsi garam, diet tinggi serat, mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran sefta menjalankan hidup secara sehat.

Hipertensi bersifat diturunkan atau bersifat genetik. Individu dengan keluarga hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada individu yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat, hipertensi, sehingga pengetahuan serta sikap dari keluarga tentang hipertensi merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dimiliki, agar keluarga bias menanggulangi penyakit hipertensi didalam keluarga itu sendiri. Ada

beberapa terapi terapi yang dapat menurunkan tekanan darah dengan mengkonsumsi makanan, salah satunya adalah terapi jus tomat dapat menurunkan tekanan darah hasil penelitian Wahyuni dan Ferti E.S. (2017) dan buah pisang kepok lebih efektif menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan pisang ambon Ferti. A.S dan Wahyuni (2017)

Prevalensi kasus hipertensi primer di propinsi Jawa Tengah tahun 2015 . tahun 2015 urutan pertama adalah hipertensi yaitu sebesar 57,87%. sumber Profil Kesehatan Jawa Tengah 2015.Studi pendahuluan yang telah dilakukan penulis di kalurahan Sambung Macan Sragen di peroleh data bahwa dari 30 orang yang ada 15 orang yang menderita hipertensi dan berdasarkan wawancara dengan sarah satu kader bahwa hipertensi dikarenakan oreh pora makan yang tidak sehat ataupun sembarangan serta dari kebiasaan masyarakat disana terlalu banyak mengkonsumsi bumbu masak setiap masak selalu menambahkan penyedap rasa yang banyak. Malah karena dirasa itu merupakan suatu kebutuhan pokok oleh ibu-ibu diadakan arisan penyedap rasa ,jadi setiap punya kerja arisan penyedap rasa dibuka dan kurangnya olahraga juga merupakan pemicu terjadi peningkatan terhadap kasus ini.

Di Kalurahan Sambung Macan, belum pernah dilakukan penelitian tentang hubungan umur, jenis kelamin dan pola makan terhadap kejadian hipertensi. Terkait uraian di atas penulis tertarik melakukan penelitian tentang hubungan jenis kelamin, umur dan kebiasaan mengkonsumsi penyedap rasa pada masyarakat Di Kalurahan Sambung Macan Sragen. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan jenis kelamin, umur dan kebiasaan mengkonsumsi penyedap rasa terhadap kejadian hipertensi di Kalurahan Sambung Macan Sragen

#### **METODE dan BAHAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *crosssetional*. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Sambung Macan yang berada di kalurahan Sambung macan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini ditentukan dengan tehnik purposive sampling.Kriteria inklusi pada penelitian ini sebagai berikut :1)Merupakan penduduk sambung macan dibuktikan dengan KTP; 2) Responden yang tekanan darahnya sistolik >130mmHg 3)Tinggal di Kelurahan Sambung Macan; 4)Bersedia

menjadi responden; 5) Dapat mendengarkan dan menjawab bila ditanya. Kriteria eksklusi pada penelitian ini sebagai berikut :Mengalami gangguan jiwa. Variabel dalam penelitian ini variabel Bebas (*Independent*) pengetahuan, jenis kelamin, pola makansedangkan variabel Terikat (*Dependent*)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pengetahuan responden tentang hipertensi

Pengetahuan responden tentang hipertensi hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan pengetahuan di Desa sambung macan kabupaten sragen tahun 2017

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	36	72
2.	Rendah	14	28
	Jumlah	50	100

Sumber: Data Primer Bulan juni Tahun 2017

Berdasarkan tabel 1.1. menunjukkan sebagian besar responden dengan berpengetahuan tinggi, yaitu sebanyak 72 responden (72%), sebagian kecil

responden dengan berpengetahuan rendah sebanyak 14 responden (28%).

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas, atau tingkatan yang berbeda-beda. Semakin tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi pula tingkat pengetahuan (Notoatmodjo,2012)

Tabel 1.2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan hipertensi di Desa sambung Macan kabupaten sragen tahun 2017

a. Distribusi responden berdasarkan hipertensi

Kategori	Jumlah	Persentase
Pre Hipertensi	12	24
Hipertensi stage 1	14	28
Hipertensi stage 2	24	48
Total	50	100

Sumber: Data di olah bulan juni tahun 2017

Berdasarkan tabel 1.2. menunjukkan sebagian besar responden dengan tingkat hipertensi stage 2 , yaitu sebanyak 24 responden (48 %), sebagian kecil responden dengan tingkat hipertensi pre hipertensi sebanyak 12 responden (24%).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan dimana tekanan darah dalam arteri meningkat atau mencapai 140/90 mmHg. Tekanan darah dalam arteri dapat meningkat karena arteri kehilangan kelenturannya yang memaksa darah untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya sehingga menyebabkan tekanan darah naik (Kowalski, 2010).

Ada beberapa terapi yang dapat menurunkan tekanan darah diantaranya penelitian Wahyuni dan Silvitasari (2017) mengatakan ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi *Progresive Muscle relaxation* dan teh celup SIRMA terhadap penurunan tekanan darah. Sedangkan menurut Wahyuni dan Lucia Ambarwati (2016) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menyebabkan rileks sehingga tekanan darah dapat menurun, serta hasil penelitian Ambarriska dan Wahyuni (2018) bahwa nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah

b. Jenis kelamin responden

Jensi kelamin responden hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 1.3.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan jenis kelamin di Desa sambung macan kabupaten sragen tahun 2017

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	19	38
2.	Perempuan	31	62
	Jumlah	50	100

Sumber: Data Primer Bulan juni Tahun 2017

Berdasarkan tabel 1.3. menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 19 responden (38%), sebagian kecil responden dengan berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 responden (62%).

Jenis kelamin Laki-laki memiliki gaya hidup yang cenderung dapat menaikkan tekanan darah daripada perempuan. Sedangkan perempuan akan semakin tinggi resikonya mengalami hipertensi saat masuk usia menopause. Widyanto dan Triwibowo (2013) Dari hasil penelitian dilihat dari

jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Dalam penelitian Mustaqimah et.al (2016) menyatakan bahwa karakteristik responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 53% atau lebih banyak daripada responden berjenis kelamin laki-laki. Menurut Prasetyoningrum (2014) bahwa laki-laki atau perempuan sama-sama memiliki kemungkinan beresiko mengalami hipertensi dibandingkan perempuan saat usia < 45 tahun tetapi saat usia > 65 tahun perempuan lebih beresiko mengalami hipertensi..

c. Penggunaan penyedap rasa pada masakan

Pola konsumsi penyedap rasa pada masakan hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 1.4.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan penggunaan penyedap rasa pada masakan di Desa sambung macan kabupaten sragen tahun 2017

No	Penggunaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Selalu	28	56
2.	Tidak selalu	22	44
	Jumlah	50	100

*Sumber: Data Primer Bulan juni Tahun 2017*

Berdasarkan tabel 1.4. menunjukkan sebagian besar responden selalu menggunakan penyedap rasa sebanyak (56%), sebagian kecil responden tidak selalu menggunakan penyedap rasa sebanyak (44%).

Pola makan yang salah merupakan salah satu factor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor-faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Muhammadun, AS, 2010). Gaya hidup merupakan factor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stress (puspitorini dalam Sount dkk, 2014). Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang ,menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan darah yang lebih besar (Ramayulin, 2010), kelebihan asupan natrium akan meningktakan ekstraseluler menyebabkan volume darah

yang berdampak pada timbulnya hipertensi (Sutanto, 2010). Kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan resiko hipertensi.

Menurut Melisa, K. dan Andria , 2013. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada ada hubungan antara pola makan dengan hipertensi sedangkan Menurut Solekatul dkk 2015 hasil penelitian menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik, asupan lemak, dan asupan natrium dengan kejadian hipertensi. hasil penelitian dari Sumarni , R. Edi, s. Veriani, A, Komsumsi *Junk food* berhubungan dengan hipertensi pada lansia di Kecamatan Kasihan, Bantul, Yogyakarta, Jurnal Ners and midwefery Indonesia.

d. Hubungan pengetahuan dan tingkat hipertensi

Tabel 1.5 Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat hipertensi

Penge- tahuan	Hipertensi						Total	p value
	Pre HT		HT Stage 1		HT Stage 2			
	f	%	f	%	f	%		
Rendah	7	26,97	26,9	12	46,1	26	100	0,001 0,875
Tinggi	16	66,75	20,8	3	12,5	24	100	
Total	23	93,6	11	47,7	15	58,6	50	

Sumber : Data primer, diolah tahun 2017

Berdasarkan tabel 1.5 tersebut menunjukkan bahwa dari 50 responden hasilnya responden yang berpengetahuan tinggi yang mengalami pre hipertensi paling tinggi yaitu 66.7% (16) sedangkan responden yang berpengetahuan tinggi hipertensi stage 2 paling sedikit sejumlah 3 responden (12,5%)

Hasil analisa statistik berdasarkan tabel 1.5 menunjukkan nilai *chi square* sebesar 0,875 dan nilai *p value* 0,001 menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat hipertensi yaitu nilai *p-value* sebesar 0,001 sehingga  $p < 0,005$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima sehingga ada hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat hipertensi

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan adalah faktor intern yang mempengaruhi terbentuknya perilaku. Perilaku seseorang tersebut akan berdampak pada status kesehatannya (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan konsep tersebut dapat dijelaskan bahwa semakin meningkatnya pengetahuan pasien tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali. Perilaku yang baik tersebut bisa diterapkan dengan mengubah gaya hidup seperti membatasi makanan yang berlemak, mengurangi makanan bergaram, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, olahraga yang teratur, dan menghindari stres. Pengetahuan pasien mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan pasien dalam melakukan pengobatan. Pasien dengan tingkat pengetahuan yang baik tentang hipertensi akan

patuh terhadap pengobatan. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi, pasien hipertensi dapat melakukan penatalaksanaan penyakitnya sehingga pasien menjadi lebih baik. ( Jayanti Wulansari, et all, 2013 )

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Pengetahuan responden sebagian besar tinggi sebesar 72%
2. Kategori hipertensi sebagian besar hipertensi syage 2(48%)
3. Jensi kelamin responden sebagian besar perempuan sebanyak 36%
4. Pengguna penyedap rasa sebagian besar selalu menggunakan 56%
5. Ada hubungan pengetahuan dan kejadian hipertensi

### **DAFTAR PUSTAKA**

Ambarrizka, M. dan Wahyuni (2018) Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Begal Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi, *procciding* Urecol the6 Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta

Depkes, 2015. Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun. Semarang



- Jayanti W, Burhannudin I, Devi U, hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di poliklinik penyakit dalam rsud dr.moewardi surakarta *Biomedika Volume 5 Nomor 1*, Februari 2013
- Kowalski, R,K (2010) Terapi hipertensi ; Program 8 minggu menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi resiko serangan Jantung dan stroke Secara alami terjemahan Rani S Ekawati, Bandung Quanita
- Melisa ,K dam andria , 2013 : Hubungan antara perilaku olah raga , stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di Posyandu Lansia
- Mustaqimah., Sari, A., Jainah. 2016.“Efektivitas Konsumsi Mix Jus Seledri dan Jus Nanas pada Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Pekauman”. *Dinamika Kesehatan*. Vol. 7 No. 2 Desember
- Muhammadun,AS.. 2010 Hidup bersaa hipertensi , In Book, Yogyakarta
- Notoadmodjo,S 2012, Promosi Penelitian Kesehatan , Rineka Cipta, Jakarta
- Prasetyoningrum , YI 2014, Hipertnesi bukan untuk ditakuti, Fmedia , Jakarta
- Ramayulin, R, 2010, Menu dan resep untuk penderita hipertensi , Penebar Plus, Jakarta
- South.M, Bidjuni, H. Malaria,RT, 2014” Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas kolongan kecamatan kaawat Kabupaten Minahasa Utara 2014, Jurna keperawatan Vol 2, (1) , 1-10
- Sutanto ,2010 , Cekal (Cegah, Tangkal) penyakit modern, ANDI, Yogyakarta
- Solehatul, M. Taufik M. Firlin, A,A. Ibnu Malkan (2015 ; Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia, di Kaluarahan Sawangan Baru kota Depok , jurnal Biomedika, Vol 7, No 2, Agustus 2015
- Sumarni , R. Edi,s. Veriani , A , Komsumsi junk food berhubungan dengan hipertensi pada lansia di Kecamatan Kasihan , Bantul, Yogyakarta, *Jurnal Ners and midewifery* Indonesia. Dengan no ISSN 2354
- Wahyuni, Ferti,E.S, (2017) ; Pengaruh Pemberian Terapi Jus Buah Tomat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer Stage 1 di Desa Monggot Kecamatan Geyer Kabupaten Grobogan , *PROCIDING Ummgl* ; <http://journal.ummgl.ac.id/index.php/urecol/article/view/1429>

- Wahyuni dan Ika,S (2017) Progressive Muscle Relaxation of Compelementary Therapy and Sirma's Dyeing tea for Decreasing Blood Pressure on the Hypertension; *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)* , volume 6-Issue 1, Cer VII Januari-Feb, PP 46-47
- Wahyuni, Lucia,A .(2016) Relaksasi Otot Progresifsebagai Upaya Menurunkan Tingkat Depresi Lansia Di Posyandu Anggrek Desa Gandekan Wilayah Kerja Puskesmas Purwodiningratan Jebres Surakarta Prociding Stikes MuhammadiyahPekajangan.<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/7887> The 4th University Research Colloquium (URECOL) 2016
- Widyanto, F. C. & Triwibowo, C.. 2013. *Trend Disease 'Trend Penyakit Saat Ini'*. Jakarta. Trans Info Media.