

POLA KONSUMSI MAKANAN OLAHAN DAN KEJADIAN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH PRABUMULIH TAHUN 2012

Susyani¹, Manuntun Rotua², Ema Suryani³

^{1,2} . Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Palembang
Jl. Sukabangun I No.3623, Palembang Telepon 0711 7076097
Email : suzie_ani@yahoo.com

³ Rumah Sakit Umum Daerah Prabumulih
Jl. AK Gani No.41 Palembang
Diterima : 19/01/2013 Direvisi : 27/03/2013 Disetujui : 30/04/2013

ABSTRAK

Meningkatnya prevalensi penyakit kardiovaskuler setiap tahun menjad masalah utama d Negara berkembang dan Negara maju. Pola makan dan gaya hidup yang mengkonsumsi makanan olahan tinggi lemak, natrium dan rendah serat dapat memiccu dan meningkatkan resiko hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi bahan makanan olahan dengan kejadian hipertensi si poli rawat jalan Rumah Sakit Umum Daerah Prabumulih. Penelitian merupakan survey analitik dengan pendekatan cross sectional, dengan populasi adalah pasien yang datang berobat ke poli rawat jalan dan teknik penentuan sampel dengan cara accidental sampling sesuai kriteria yang ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menderita hipertensi sebanyak 24,7%, yang termasuk kelompok usia beresiko sebanyak 34,8%, jenis kelamin perempuan sebesar 68,5% dan yang tergolong sering mengkonsumsi bahan makanan olahan sebanyak 37,1%. Ada hubungan antara kelompok usia dengan kejadian hipertensi dengan p-value 0,003 dan pola konsumsi makanan olahan dengan kejadian hipertensi dengan p-value 0,007. Jenis bahan makanan olahan yang sering responden antara lain mie instan, sarden kaleng, ikan asin, rosep, telur asin, sosis dan sayur tunjang. Diharapkan petugas kesehatan untuk dapat meningkatkan penyuluhan dan menyebarluaskan informasi tentang hipertensi serta memotivasi masyarakat untuk hidup sehat.

Kata Kunci : Konsumsi, Makanan olahan, Hipertensi

PROCESSED FOOD CONSUMPTION PATTERNS AND EVENTS IN HYPERTENSION PRABUMULIH REGIONAL GENERAL HOSPITAL IN 2012

ABSTRACT

The increased prevalence of cardiovascular disease each year become a major problem in developing and developed countries. Based on data from the Global Burden of Disease (GBD) in 2000, 50% of cardiovascular disease caused by hypertension. Diet and lifestyle that consume processed foods high in fat and low in fiber can lead to and increase the risk of hypertension. The purpose of this study to determine the relationship of eating processed foods with incidence of hypertension in the General Hospital Prabumulih 2012. This study is an analytic survey with cross-sectional research design. The population in this study were all patients who seek treatment at an outpatient poly General Hospital Prabumulih in October 2011 were diagnosed with hypertension or not. Sampling technique in this study is accidental sampling. The determination of the samples using the formula (Lemeshow, 2002) the importance of the total sample of 89 people. Chi-Square Test results indicate that there is a correlation between age (p value 0.003), and a diet of processed foods (p value 0.007) and the incidence of hypertension. The type of materials processed foods are often consumed by the respondent is instant noodles, canned sardines, smoked fish, boiled fish, Rosep, shredded, salted eggs, salted fish, sausages, while fatty foods are often consumed tunjang. There is no relationship between sexes with the incidence of hypertension (p value 0.404). It is expected that health practitioners can improve education to increased public knowledge about healthy diet and hypertension, and motivate people to live healthier.

Keywords: Processed food, Intake and Hypertension.

PENDAHULUAN

WHO (World Health Organization) menyatakan bahwa di dunia penyakit kardiovaskuler merupakan sebab kematian terbesar pada populasi usia 65 tahun ke atas dengan jumlah kematian lebih banyak di negara berkembang. Diperkirakan penyakit kardiovaskuler merupakan 50% sebab kematian di negara industri maju dan $\frac{1}{4}$ kematian di negara berkembang ¹⁾. Prevalensi hipertensi di seluruh dunia, diperkirakan sekita 15-20%. Hipertensi lebih banyak menyerang pada usia setengah baya pada golongan umur 55-64 tahun. Hipertensi di Asia diperkirakan sudah mencapai 8-18% pada tahun 1997, hipertensi dijumpai pada 4.400 per 10.000 penduduk. ⁽²⁾

Berdasarkan data rekam medik RSUD Kota Prabumulih tahun 2009 dari 10 penyakit terbanyak hipertensi menduduki peringkat nomor 8 sebesar 10% sedangkan pada tahun 2010 penderita hipertensi meningkat menjadi 13% menduduki peringkat kedua dari sepuluh penyakit terbanyak di RSUD Kota Prabumulih. ³⁾

Makanan yang mengandung garam juga merupakan faktor penyebab hipertensi. Makanan olahan seperti sarden, sosis, kornet, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink,

dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, rosep, udang kering, telur asin, selai kacang merupakan makanan pemicu terjadinya hipertensi. Penggunaan bumbu-bumbu masak seperti kecap, vetsin, terasi, saus sambal tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi karena banyak mengandung garam natrium (sodium). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi bahan makanan olahan dengan kejadian hipertensi di poli umum rawat jalan Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Prabumulih Tahun 2012

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan desain penelitian *cross sectional*, dimana setiap objek penelitian di observasi sekali saja dengan cara observasi atau pengamatan data sekaligus pada saat bersamaan yang dilakukan selama bulan Oktober Tahun 2011. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 89 orang yang dihitung dengan menggunakan rumus dan diambil dari populasi pasien yang datang berobat ke Poli Umum Rawat Jalan RSUD Prabumulih dengan beberapa kriteria inklusi yang ditentukan oleh peneliti.

Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini antara lain adalah : kuesioner karakteristik responden, form frekuensi penggunaan bahan makanan olahan. Pola konsumsi makanan olahan dikategorikan menjadi dua kategori yaitu sering jika dikonsumsi $\geq 5x$ dalam seminggu dan jarang jika dikonsumsi $< 5x$ dalam seminggu. Data hasil penelitian dianalisis secara bivariat dengan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 0,05 untuk mengetahui ada tidaknya kemaknaan

hubungan antara pola konsumsi bahan makanan olahan dengan kejadian hipertensi.

HASIL

Karakteristik Responden

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 89 orang, yang terdiri dari 28 orang laki-laki dan 61 orang perempuan dan dari semua responden sebanyak 24,7% mengalami hipertensi. Untuk lebih jelasnya data karakteristik responden dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik responden	n	%
Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan	28 61	31,5 68,5
Umur : Beresiko Tidak beresiko	31 58	34,8 65,2
Pola konsumsi makanan olahan : Sering Jarang	33 56	37,1 62,9
Kejadian Hipertensi : Hipertensi Tidak hipertensi	22 67	24,7 75,3

Berdasarkan table 1 didapat data bahwa sebagian besar (68,5%) responden adalah perempuan, dengan

kelompok umur beresiko sebesar 34,8%, dengan frekuensi konsumsi makanan olahan yang termasuk

katagori sering sebanyak 37,1% dan yang mengalami hipertensi sebanyak 24,7%.

Analisa Bivariat

Hubungan Umur dengan Kejadian Hipertensi

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 31 orang responden yang termasuk

kelompok umur berisiko (≥ 45 tahun) terdapat 45,2 % responden yang menderita hipertensi lebih tinggi dibandingkan kelompok umur tidak berisiko (≤ 45 tahun) yang hanya 13,8 % responden menderita hipertensi.

Tabel 2
Hubungan Umur dengan Kejadian Hipertensi

No	Umur	Kejadian Hipertensi				n	%	<i>p-value</i> 0,003
		Hipertensi		Tidak Hipertensi				
		n	%	n	%			
1	Risiko	14	45,2	17	54,8	31	100	
2	Tidak Risiko	8	13,8	50	86,2	58	100	
		22	-	67	-	89	-	

Dari hasil analisis menggunakan uji statistik *Chi-Square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna (signifikan) antara umur dengan kejadian hipertensi dimana $p\text{-value} = 0,003$.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa dari 28 responden yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 32,1% responden yang menderita hipertensi lebih besar dibanding perempuan yang hanya 21,3 % responden yang terkena hipertensi

Tabel 3
Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi

No	Jenis Kelamin	Kejadian Hipertensi				n	%	p-value
		Hipertensi		Tidak Hipertensi				
		n	%	n	%			
1	Laki-laki	9	32,1	19	67,9	28	100	0,404
2	Perempuan	13	21,3	48	78,7	61	100	
		22	-	67	-	89	-	

Dari hasil analisis menggunakan uji statistik *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi dimana $p - value = 0,404$.

Hubungan Pola Konsumsi Makanan Olahan dengan Kejadian Hipertensi

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 33 responden yang tergolong sering mengkonsumsi makanan olahan ternyata ada 42,4 % responden menderita hipertensi ,lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang jarang mengkonsumsi makanan olahan yang hanya 14,3 % responden yang menderita hipertensi.

Tabel 4.
Hubungan Pola Konsumsi Makanan Olahan dengan Kejadian Hipertensi

No	Pola Makan Makanan Olahan	Kejadian Hipertensi				n	%	p-value
		Hipertensi		Tidak Hipertensi				
		n	%	n	%			
1	Sering	14	42,4	19	57,6	33	100	0,007
2	Jarang	8	14,3	48	85,7	56	100	
		22	-	67	-	89	-	

Dari hasil analisis menggunakan uji statistik *Chi-Square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi makanan olahan dengan kejadian hipertensi dimana $p - value = 0,007$.

PEMBAHASAN

Hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-Square* ada hubungan yang bermakna antara usia dengan kejadian hipertensi. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil

diperoleh *p-value* sebesar 0,003. Hasil ini sejalan dengan penelitian Anggraini, dkk yang menyatakan bahwa insidensi hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan umur. Pasien yang berumur di atas 60 tahun, 50 – 60 % mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal ini merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya. Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang munculnya oleh karena interaksi berbagai faktor ⁴⁾.

Setelah umur 45 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku⁵⁾.

Hasil wawancara dengan responden diketahui bahwa sebagian besar responden yang menderita hipertensi berusia diatas 45 tahun. Di usia tersebut kebiasaan hidup responden berubah, hal ini dikarenakan ekonomi yang semakin meningkat, disertai kemajuan zaman yang semakin modern. Kebiasaan-kebiasaan tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang dengan kadar kolesterol yang tinggi, rokok, alkohol, garam, kurangnya olah raga dan porsi istirahat sampai stres berpengaruh terhadap kemunculan hipertensi

Hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-Square* tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil diperoleh *p-value* sebesar 0,40. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wanita lebih banyak terkena hipertensi dibandingkan laki-laki hal ini karena responden perempuan 68,5 % lebih besar dibanding laki-laki 31,5 %.

Angka kejadian terjadinya penyakit hipertensi pada pria sama dengan wanita. Namun wanita terlindung dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause. Wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar HDL. Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses *aterosklerosis*. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas wanita pada usia premenopause⁶⁾

Pada premenopause 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 umur wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun.⁵⁾

Hasil wawancara dengan responden wanita diketahui bahwa banyak faktor yang menyebabkan responden wanita menderita hipertensi seperti kurangnya berolahraga atau beraktifitas, faktor kelelahan setelah bekerja mengakibatkan mereka mengkonsumsi makanan yang olahan

serta kurangnya waktu untuk beristirahat.

Hubungan pola konsumsi bahan makanan olahan dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-Square* ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi bahan makanan olahan dengan kejadian hipertensi. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil diperoleh *p-value* sebesar 0,007 lebih kecil dari 0,05.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Anggraini, 2009) dan hasil penelitian (Ramadha, 2009) bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan bahan makanan olahan dengan kejadian hipertensi. Makanan olahan adalah makanan yang diawetkan dengan kadar natrium tinggi. Asupan garam (natrium klorida) dapat meningkatkan tekanan darah. Badan kesehatan dunia yaitu *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan pola konsumsi garam yang dapat mengurangi risiko terjadinya hipertensi. Kadar sodium yang direkomendasikan adalah tidak lebih dari 100 mmol (sekitar 2,4 gram sodium atau 6 gram garam) perhari. Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkannya

cairan intraseluler ditarik ke luar, sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga berdampak kepada timbulnya hipertensi.

Karena itu disarankan untuk mengurangi makanan olahan ,semua makanan banyak mengandung banyak bahan-bahan tambahan yang kurang bergizi dan tidak menyehatkan. Makanan olahan seperti makanan kaleng, sosis, sarden, ham, ikan asin, pindang ikan, rosep, cumi asin, kemudian makanan ringan, seperti keripik kentang, dan makanan cepat saji, seperti pasta, pizza, fried chicken, kentang goreng, hot dog, burger merupakan makanan olahan yang kurang baik untuk kesehatan apabila dikonsumsi setiap hari. Makanan tersebut banyak mengandung natrium tetapi rendah serat ⁷⁾

Makanan asin dan awetan biasanya memiliki rasa gurih (*umami*) sehingga dapat meningkatkan nafsu makan. Pengaruh asupan natrium terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma (cairan tubuh) dan tekanan darah ⁸⁾.

Rata-rata penderita hipertensi suka mengkonsumsi makanan yang gurih.

Jenis bahan makanan olahan yang sering dikonsumsi oleh responden adalah mi instan, sarden kaleng, ikan salai, rosep, telur asin, ikan asin, sedangkan makanan yang berlemak yang sering dikonsumsi adalah tunjang dan untuk memasak penderita selalu menggunakan penyedap rasa. Sedangkan untuk makanan cepat saji seperti ayam goreng fried chicken, kentang goreng dikonsumsi lebih dari 2 kali /minggu. Untuk camilan responden lebih suka kripik, kraker dan biskuit yang gurih, soft drink yang dikonsumsi seminggu sekali.

KESIMPULAN

Makanan olahan yang sering dikonsumsi oleh responden adalah mie instant ,sarden kaleng ,ikan salai ,rousip ,telur asin ,ikan asin .Sedangkan makanan yang berlemak yang sering dikonsumsi adalah tunjang .Untuk kecap asin ,saos sambal ,dan bumbu penyedap ,digunakan setiap hari, sedangkan makanan siap saji seperti ayam goreng dikonsumsi setiap 1 kali / minggu. Ada hubungan antara umur, pola konsumsi makanan olahan dengan kejadian hipertensi .

SARAN

Sebaiknya petugas di poli rawat jalan RSUD Kota Prabumulih dapat

meningkatkan penyuluhan dan menyebarluaskan informasi tentang pola makan yang sehat dan hipertensi, serta memotivasi masyarakat agar dapat hidup sehat.

Untuk peneliti lain agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan meneliti variabel-variabel lainnya yang berhubungan dengan kejadian hipertensi seperti kebiasaan merokok, riwayat keluarga, asupan garam serta faktor stres.

DAFTAR PUSTAKA

1. Koswara S. 2003. *Menu sehat bagi manula*.
[http://www.ebookpangan.com/Menu sehat bagi manula](http://www.ebookpangan.com/Menu%20sehat%20bagi%20manula). (Diakses tanggal 15 Agustus 2011)
2. Depkes RI. 2003. *Pedoman Tata Laksana Gizi Lansia Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
3. Rumah Sakit Umum Daerah Kota Prabumulih, (2010) *Rekam Medik Sepuluh Penyakit Terbanyak*.
4. Anggraini, dkk, (2009), *Faktor--Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008*
5. Kumar, (2005), *Hypertensive Vascular Disease*. Dalam: Robn and Cotran Pathologic Basis of Disease, 7th edition. Philadelphia <http://www.emedicine.com>. (Diakses tanggal 02 Agustus 2011)

6. Cortas K, et all, (2008), *Hypertension*.
<http://www.emedicine.com>.
(Diakses tanggal 02 Agustus 2011)
7. Sianturi, (2003). *Cegah Hipertensi dengan Pola Makan* www.gizi.net.
(Diakses tanggal 02 Agustus 2011)
8. Krisnatuti D, Yenrina R. 2005. *Perencanaan Menu Bagi Penderita Jantung Koroner*. Jakarta: Trubus Agriwidya
9. Almatsier, (2005), *Penuntun Diet Edisi Baru*, PT Gramedia, 2005