

HUBUNGAN PENGETAHUAN, ASUPAN LEMAK, NATRIUM, KALIUM, SERAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA ORANG DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUNGAI NANAM

MARIA NOVA, HENDRA MUKHLIS, YAUMIL DAASNITA

Universitas Perintis Indonesia

Abstract: *Riskesdas data shows that number of hypertension in West Sumatra Province is about 25.16% that is 12,650. The purpose of the study was to determine the relationship between knowledge of fat Intake, sodium, potassium, fiber and physical activity with the incidence of adults hypertension in Sungai Nanam Community Health Center. This type of research is a quantitative and cross sectional design. The location of this study is in Sungai Nanam Community Health Center. Sample of research was 77 adults aged 20-44 years, with chi-square tests. The results of the study were 54.5% of respondents suffering from hypertension, 37.7% of respondents had low knowledge levels, 70.1% of respondents consumed risky fats, 66.2% of respondents consumed sodium at risk, 94.8% of respondents consumed less potassium, 98.7% of respondents consumed fiber not as recommended, 35.1% of respondents had less activity. There was a relationship between the level of knowledge with the incidence of hypertension ($P = 0.027$), fat intake to the incidence of hypertension ($P = 0.003$), sodium intake with the incidence of hypertension ($P = 0.001$), and physical activity with the incidence of hypertension ($P = 0.043$), there was no relationship between potassium intake and the incidence of hypertension ($P = 0.174$) and fiber intake with the incidence of hypertension ($P = 1,000$). It is recommended for adults aged 20-44 years to consume less food that can increase blood pressure such as salted fish, salted eggs.*

Keywords: *Knowledge, sodium intake, potassium intake, fiber intake, physical activity*

Abstrak: Data Riskesdas menunjukkan Provinsi Sumatera Barat hipertensi sebesar 25,16% sebanyak 12.650. Tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Asupan Lemak, Natrium, Kalium, Serat Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Diwilayah Kerja Puskesmas Sungai Nanam Kabupaten Solok Tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dan desain *cross sectional*. Lokasi penelitian ini di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Nanam. Sampel adalah orang dewasa umur 20-44 tahun sebanyak 77 orang, dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian diperoleh 54,5% responden yang menderita hipertensi, 37,7% responden tingkat pengetahuannya rendah, 70,1% responden mengkonsumsi lemak berisiko, 66,2% responden mengkonsumsi natrium berisiko, 94,8% responden mengkonsumsi kalium kurang, 98,7% responden mengkonsumsi serat tidak sesuai anjuran, 35,1% responden memiliki aktivitas kurang. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi ($P=0,027$), asupan lemak terhadap kejadian hipertensi ($P=0,003$), asupan natrium dengan kejadian hipertensi ($P=0,001$), dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($P=0,043$), tidak ada hubungan antara asupan kalium dengan kejadian hipertensi ($P=0,174$) dan asupan serat dengan kejadian hipertensi ($P=1,000$). Disarankan bagi orang dewasa umur 20-44 tahun untuk membatasi makanan yang bisa meningkatkan tekanan darah seperti ikan asin, telur asin.

Kata Kunci: Pengetahuan, asupan natrium, asupan kalium, asupan serat dan aktivitas fisik.

A. Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak memiliki gejala atau tanda-tanda dan dapat terjadi pada siapa saja baik pria maupun wanita sehingga penderita tidak menyadari gejala tersebut dan bisa menyebabkan kerusakan atau komplikasi pada sistem kardiovaskular dan organ-organ didalam tubuh. Dalam 10 tahun terakhir angka kematian yang disebabkan penyakit kardiovaskular masih menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Sebanyak 20-30% dari seluruh kematian kardiovaskular disebabkan oleh hipertensi.(Utari, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) pada bulan Maret tahun 2020 mengatakan bahwa hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, dengan provinsi tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar (44,1%),

sedangkan yang terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (0,7%).(Kartika, 2021)

Berdasarkan data (Riskesdas, 2018). Provinsi Sumatera Barat menunjukkan hipertensi yaitu sebesar 25,16 % sebanyak 12.650. Dan Kabupaten Solok termasuk jumlah penyakit terbanyak urutan no 2 yaitu 31,46% sebanyak 157.021. (Riskesdas, 2018). Berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Solok jumlah penderita hipertensi Dipuskesmas Sungai Nanam Alahan Panjang tahun 2019 (11,8%) dan pada tahun 2020 (18,2%). (Dinas Kesehatan Kab. Solok 2021). Mafaza (2016) hasil analisis statistik chi-square diperoleh p value sebesar 0,024 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan terjadinya hipertensi. Asupan lemak yang berlebihan, akan menimbulkan peningkatan asam lemak bebas di dalam tubuh. Sementara, penelitian yang dilakukan oleh Mulyati (2011) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, semakin rendah aktivitas fisik maka semakin tinggi terjadinya hipertensi.(Mulyasari & Srimati, 2020).

Asupan natrium yang tinggi menyebabkan tubuh meretensi cairan, yang meningkatkan volume darah. Jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit yang akibatnya adalah hipertensi (Soares, 2013). Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Abdurrachim, Hariyawati dan Suryani (2016) bahwa ada hubungan yang bermakna antar asupan natrium terhadap tekanan darah.(Asupan, 2021). Asupan kalium yang meningkat akan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Cara kerja kalium adalah kebalikan dari natrium. Konsumsi kalium menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah. kalium dan natrium dalam diet berperan dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi(Mulyasari & Srimati, 2020) kurangnya asupan kalium juga merupakan faktor risiko hipertensi kalium merupakan ion utama yang terdapat pada cairan intraseluler (Asupan, 2021).

Kekurangan asupan serat berhubungan dengan kejadian hipertensi dikarenakan asupan serat dapat membantu dalam meningkatkan pengeluaran kolesterol melalui feses dan dapat mengurangi pemasukan energi dan obesitas yang pada akhirnya akan menurunkan risiko hipertensi. (Nofi Susanti, 2021). Kurangnya aktivitas menyebabkan jantung tidak terlatih, pembuluh darah kaku, sirkulasi darah tidak mengalir dengan lancar, dan menyebabkan kegemukan. Faktor-faktor inilah yang menjadi penyebab terjadinya hipertensi. (Program, 2021). Orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi.Mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada saat kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri, dan bisa menyebabkan peningkatan tahanan perifer yang kemudian akan menyebabkan kenaikan tekanan darah.(Program, 2021).

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dan desain “ *Cross Sectional* “, dimana variabel dependen dan independen dilakukan pada waktu bersamaan. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sungai Nanam lembah Gumanti Pada bulan Januari s/d Agustus 2022. Pengambilan sampel digunakan dengan metode *random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak dengan cabut lot. Sampel penelitian ini adalah seluruh orang dewasa yang terdaftar di Puskesmas Sungai Nanam dari bulan Januari-Maret. Variable independen pada penelitian ini adalah Tingkat pengetahuan, asupan lemak, natrium, kalium, serat dan aktivitas fisik. Sedangkan variable dependen yaitu kejadian hipertensi. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner Tanya jawab mengenai hipertensi untuk melihat tingkat pengetahuan responden yang diisi langsung oleh responden dan kuesioner FQFFQ untuk melihat asupan makan responden dan kuesioner Aktivitas Fisik untuk melihat kegiatan yang dilakukan responden yang dilakukan dengan wawancara terhadap responden langsung. Data distribusi frekuensi responden dianalisa dengan analisis univariat dan hubungan terhadap variabel independen dengan variabel dependen dengan dengan metode bivariate menggunakan uji-chi square.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Univariat

Hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui responden penderita hipertensi sebanyak 42 (54,5%) diwilayah kerja Puskesmas Sungai Nanam tahun 2022. Berdasarkan Risesdas 2018 Provinsi Sumatera Barat terdapat 25,16%. Dan data dari Dari Puskesmas Sungai Nanam terdapat 18,2%. (Dinas Kesehatan Kab. Solok 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi akan mengalami peningkatan jika tekanan darah sistoli lebih dari 140mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat (Risesdas, 2013). Berdasarkan laporan World Health Organization prevalensi peningkatan tekanan darah pada orang dewasa 40% pada usia 25 tahun ke atas dan penderita hipertensi meningkat dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi 1 miliar pada tahun 2008. (WHO, 2013). (Mulyasari & Srimati, 2020).

Tingkat pengetahuan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah yaitu 37,7% di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Nanam tahun 2022. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Muswanti (2016) menjelaskan bahwa pengetahuan responden sebagian besar dalam kategori baik tentang pencegahan stroke pada penderita hipertensi yakni sebanyak 31 responden (47%).(Sarumaha & Diana, 2018).

Pengetahuan merupakan sesuatu yang diketahui setelah orang melakukan pendengaran, penglihatan atau keterpaparan informasi tentang hipertensi. Orang yang tingkat pengetahuannya rendah lebih rentan terkena hipertensi dibandingkan dengan orang yang tingkat pengetahuannya tinggi. (Sarumaha & Diana, 2018).

Lemak. Berdasarkan hasil penelitian diketahui responden mengkonsumsi lemak berisiko yaitu 70,1% di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Nanam tahun 2022. Hasil dari SQ-FFQ didapatkan rata-rata responden yang memiliki asupan lemak terendah 45 gr/hari dan yang tertinggi 189,7 gr/hari, sedangkan yang tidak berisiko adalah <67 gr/hari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Stefhany di Posbindu Kelurahan Depok Jaya (2012) konsumsi makanan lemak 54,7% responden mengkonsumsi lemak kategori cukup, jenis makanan sumber lemak yang sering dikonsumsi responden minyak kelapa sawit 3 kali/hari, mentega 3 kali/bulan dan keju 3 kali/bulan. Lemak adalah sumber energi yang efektif dibandingkan karbohidrat, 1 gram lemak 9 kkal sedangkan karbohidrat 4 kkal. (Imelda et al., 2020).

Natrium. Berdasarkan hasil penelitian diketahui responden mengkonsumsi natrium berisiko yaitu 66,2% di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Nanam tahun 2022. Hasil dari SQ-FFQ didapatkan rata-rata responden yang memiliki asupan natrium terendah 893,6 mg/hari dan yang tertinggi 3077,0 mg/hari, sedangkan yang dianjurkan adalah < 15000 mg/hari. Penelitian ini hampir sama (Rani rahmasari 2021), yang berjudul status gizi, pola konsumsi natrium dan serat dengan kejadian hipertensi. Menunjukkan hasil ada terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi. Pada penelitian ini mayoritas responden mengkonsumsi natrium dalam jumlah yang lebih dari kebutuhan gizi perhari. Dari hasil penelitian ini rata-rata asupan natrium perhari adalah 3557,40 mg dengan asupan natrium minimum 1103 mg dan maksimum 8578 mg. Hal ini dikarenakan asupan natrium merupakan salah satu faktor pemicu hipertensi.

Kalium. Berdasarkan hasil penelitian diketahui responden kurang mengkonsumsi kalium yaitu 94,8% di Wilayah Kerja Puskesmas Semurup Kerinci tahun 2021. Hasil dari SQ-FFQ didapatkan rata-rata responden memiliki asupan kalium terendah 754,1 mg/hari dan yang tertinggi 6775,6 mg/hari, sedangkan yang cukup 2000 mg/hari.

Sejalan dengan penelitian (Riska Nur Suci Ayu, 2022) yang berjudul hubungan asupan natrium, kalium dan lemak, kebiasaan olahraga, riwayat keluarga dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi, tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan kalium dengan hipertensi, berdasarkan hasil dari SQ-FFQ diketahui jenis bahan makanan yang mengandung kalium yang sering dikonsumsi yaitu sayur-sayuran antara lain: nangka muda, kangkung dan bayam dengan frekuensi asupan 1 kali dalam 1 minggu dengan jumlah rata-rata asupan 100g/minggu. Sumber kalium banyak terdapat pada buah-buahan sedangkan responden hanya

mengonsumsi buah-buahan seperti mangga, buah naga, pisang dan pepaya dalam jumlah yang sedikit yaitu 100 g/hari dengan asupan rata-rata kalium yaitu 791,231 mg/hari. (Riska Nur Suci Ayu, 2022).

Serat. Berdasarkan hasil penelitian diketahui responden mengonsumsi serat tidak sesuai anjuran yaitu 98,7% di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Nanam tahun 2022. Hasil dari SQ-FFQ didapatkan rata-rata responden memiliki asupan serat terendah 3,9 mg/hari dan yang tertinggi 32,3 mg/hari, sedangkan yang sesuai anjuran <30 mg/hari. Penelitian ini hampir sama (Rani rahmasari 2021), yang berjudul status gizi, pola konsumsi natrium dan serat dengan kejadian hipertensi. Menunjukkan hasil tidak ada terdapat hubungan anatara asupan serat dengan kejadian hipertensi rata-rata asupan perhari serat pada responden adalah 18,61 mg dengan asupan serat minimum 7 mg dan maksimum 44 mg. Hal ini dikarenakan asupan serat bukan satu-satunya faktor pemicu hipertensi.

Aktivitas Fisik. Berdasarkan hasil penelitian diketahui responden beraktivitas ringan yaitu 35,1% di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Nanam tahun 2022. Hasil dari SQ-FFQ didapatkan rata-rata responden memiliki aktivitas fisik ringan 0,45 dan yang tertinggi 1,72 kkal/jam. Aktivitas fisik adalah pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Penelitian ini hampir sama (Muji Widodo, 2020), diketahui dari total 34 responden yang aktivitas fisiknya ringan terdapat 23 responden (67,6%) menderita hipertensi dan 11 responden (32,4%) tidak menderita hipertensi. Sedangkan dari total 30 responden yang aktivitas fisiknya sedang dan berat terdapat 9 responden (30%) menderita hipertensi.

D. Penutup

Responden yang menderita hipertensi sebanyak 42 orang (54,5%). Responden pengetahuan rendah sebanyak 29 orang (37,7%). Responden konsumsi lemak berisiko sebanyak 54 orang (70,1%). Responden konsumsi natrium berisiko sebanyak 51 orang (66,2%). Responden konsumsi kalium kurang sebanyak 73 orang (94,8%). Responden konsumsi serat tidak sesuai anjuran sebanyak 76 orang (98,7%). Responden aktivitas ringan sebanyak 27 orang (35,1%). Dan ada hubungan antara tingkat pengetahuan, asupan lemak, natrium aktivitas fisik dengan hipertensi.

Daftar Pustaka

- Asupan, H., Gizi, Z. A. T., Aktivitas, D. A. N., Terhadap, F., Di, T., Kerja, W., & Semurup, P. (2021). *Hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada lansia wanita usia 55-64 tahun di wilayah kerja puskesmas semurup kerinci tahun 2021*.
- Dan, P., & Tentang, E. (n.d.). *Jurnal Abdimas Saintika Jurnal Abdimas Saintika*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Solok (2022)
- Farhat, Y., & Yanti, R. (2021). Pengaruh Asupan (Natrium, Lemak, Sayur Dan Buah), Dan Tingkat Pengetahuan Terhadap Kejadian Hipertensi Lansia Di Puskesmas Astambul Martapura. *Jurnal Skala Kesehatan*.
- Hombing, W. O. B. (2015). Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Laki-laki di SMK Negeri 4 Kecamatan Umbulharjo Kota Yogyakarta Tentang Antibiotika Dengan Metode CBIA (Cara Belajar Insan Aktif). *Fakl Farmasi*.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*,
- Intake, M. N., & Activity, P. (2020). *Asupan Zat Gizi Makro , Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa (18-60 Tahun)*.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*,
- Kemenkes 2018 (Kementerian Kesehatan), anjuran konsumsi lemak perhari
- Kusumastuty et al 2016. (2016). *Asupan Yang Menyebabkan Hipertensi*
- Lestari, N. D. A. (2018). Gambaran Pengetahuan Keluarga Dalam Merawat Anggota Keluarga

- Dengan Komplikasi Gangre.
- Lisiswanti, R., & Dananda, D. N. A. (2016). Upaya Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Majority*, Mubarak 2007. (2021). faktor yang mempengaruhi pengetahuan. *Jurnal ABDIMAS-HIP: Pengabdian Kepada Masyarakat*,
- Mulyasari, E. W., & Srimiyati, M. (2020). Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa.
- Naziha, D. D. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Asupan Buah dan Sayur di Desa Tegal Harum Kecamatan Denpansar Barat Kota Denpasar.
- Ninla Elmawati Falabiba. (2019). *Kadar Kolesterol Darah*.
- Nurarif, & Kusuma. (2016). Pengaruh Hipertensi terhadap perilaku hidup pada lansia. *Poltekkes Jogja*,
- Naziha, D. D. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Asupan Buah dan Sayur di Desa Tegal Harum Kecamatan Denpansar Barat Kota Denpasar.
- Pola, Dan, M., Fisik, A., Kejadian, D., D., Di, H., & Bawang T (2017). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Dikabupaten Tulang Bawang.
- Program, M., Studi, S., Santo, S., & Bandung, B. (2021). *Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review*.
- Rani Rahmasari Tanuwijaya (2021), *status gizi, pola konsumsi natrium dan serat dengan kejadian hipertensi*.
- Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) Sumatera Barat 2018
- Sarumaha, E. K., & Diana, V. E. (2018). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di UPTD Puskesmas Perawatan Plus Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Kesehatan Global*,
- Sesrianty, V., Amalia, E., Fradisa, L., & Arif, M. (2020). Pemberian Edukasi Tentang Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Lansia Cendrawasih Bukittinggi. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*,
- Soares, 2013. (2013). Asupan natrium. *Asupan Natrium*.
- Sutarga, i made. (2017). Hipertensi Dan Penatalaksanaannya Oleh dr . I Made Sutarga , M . Kes Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Hipertensi Dan Penatalaksanaannya Oleh Dr . I Made Sutarga , M . Kes Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*.
- Syah, A., Pujiyanti, D., & Widyantoro, T. (2019). *Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Tri Siswati, 2014 Asupan Sumber Natrium, Rasio Kalium, Natrium Aktivitas Fisik, Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi
- Utari, R., Sari, N., & Sari, F. E. (2021). Efektivitas Pendidikan Kesehatan perhadap Motivasi Diet Hipertensi Pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Makarti Tulang Bawang Barat Tahun 2020. *Jurnal Dunia Kesmas*,
- WHO (World Health Organization), 2015