

HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI SANTAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK USIA DEWASA (45-59 TAHUN) DI DESA TARAI BANGUN WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMBANG TAHUN 2025

Nira Darrojah¹, Apriza,², Milda Hastuty³
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia ^{1,2,3}
e-mail:niradarrojah@gmail.com ^{1,2,3}

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini paling banyak menyebabkan kematian diantaranya adalah penyakit pada sistem kardiovaskuler seperti hipertensi dengan jumlah 17,3 juta orang per tahunnya. Faktor yang berperan penting menyebabkan hipertensi adalah perilaku konsumsi santan berlebihan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku konsumsi santan dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa (45-59 tahun) di Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT. Puskesmas Tambang tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 09-25 Mei 2025 di Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT. Puskesmas Tambang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 94 orang responden kelompok usia dewasa (45-59 tahun) dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah lembar kuesioner dan alat pengukuran tekanan darah (*Sphygmomanometer*). Data yang diperoleh dianalisis dengan *uji chi-square* dan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara perilaku konsumsi santan dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa (45-59 tahun) di Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT. Puskesmas Tambang tahun 2025 dengan nilai *p value* = 0,003. Hasil Penelitian ini diharapkan kepada responden untuk mengubah pola hidup sehat terutama tidak konsumsi santan berlebihan dan selalu mengontrol tekanan darah secara rutin.

Kata kunci: Hipertensi; Perilaku Konsumsi Santan; Usia (45-59 Tahun)

Abstract

Non-Communicable Diseases (NCDs) currently cause the most deaths, including diseases of the cardiovascular system such as hypertension with a total of 17.3 million people per year. The factor that plays an important role in causing hypertension is the behavior of excessive coconut milk consumption. The aim of this study was to determine coconut milk consumption behavior and the incidence of hypertension in the adult age group (45-59 years) in Tarai Bangun Village, the UPT working area. Tambang Health Center in 2025. This type of research is quantitative analytical with a cross-sectional research design. This research was carried out on 09-25 May 2025 in Tarai Bangun Village, the UPT work area. Mining Health Center. The sample in this study consisted of 94 respondents in the adult age group (45-59 years) with a sampling technique using simple random sampling. The measuring instruments used are a questionnaire sheet and a blood pressure measurement device (Sphygmomanometer). The data obtained were analyzed using the chi-square test and the results showed that there was a relationship between coconut milk consumption behavior and the incidence of hypertension in the adult age group (45-59 years) in Tarai Bangun Village, the UPT working area. Tambang Health Center in 2025 with a p value = 0.003. The results of this research are expected to encourage respondents to change their healthy lifestyle, especially not consuming excessive coconut milk and always controlling their blood pressure regularly.

Keywords: Hypertensio; Coconut Milk Consumption Behavior; Age (45-59 Years)

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Penyakit kardiovaskular berkaitan dengan jantung dan pembuluh darah dan hal tersebut merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang dan menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya (Sherly, 2015).

Penyakit Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit lain yang diderita, seperti penyakit ginjal, endokrin, dan penyakit jantung (Mahmuda, 2015). Penyakit hipertensi dapat juga disebabkan oleh pola makan yang buruk. Bertambahnya usia dapat meningkatkan risiko terjangkitnya penyakit hipertensi yang disebabkan oleh adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon (Manik dkk, 2020).

Menurut data WHO (2022) mencatat sekitar 972 juta orang atau 15,4% lansia menderita hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025, dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 juta sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan prevalensi hipertensi menurut Kemenkes RI (2023) sebesar 57,9% untuk umur 45-59 tahun, 45,6% umur 60-74 tahun dan 43,8% umur >75 tahun. Jenis hipertensi yang khas sering ditemukan adalah *Isolated Systolic Hypertensi* (ISH), dimana tekanan sistoliknya saja yang tinggi (di atas 140 mmHg), namun tekanan diastolik tetap normal (di bawah 90 mmHg). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terjadi di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke (15,4 %) dan tuberkulosis (7,5 %), yakni mencapai 6,8% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (Nasution, 2020).

Riau merupakan salah satu provinsi yang ada di Indonesia dengan Jumlah kasus hipertensi yang cukup tinggi yaitu 14,8% ditahun 2023. Hipertensi termasuk dalam 10 jenis penyakit terbesar nomor 3 dengan jumlah 198.543 (17,8%) penderita hipertensi (Profil Kesehatan Provinsi Riau, 2023).

Kampar merupakan bagian dari Kabupaten di Provinsi Riau. Hipertensi masuk ke dalam sepuluh penyakit terbesar yang ada di Kabupaten kampar dan termasuk daerah dengan Jumlah kasus hipertensi terbanyak kedua dengan total 209.021 (4,4%) kasus ditahun 2023. Berdasarkan data dari Jumlah penderita hipertensi tertinggi adalah di UPT Puskesmas Tambang sebesar 19.872 setiap tahunnya meningkat. Berikut data Jumlah penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023 yang terdiri dari 17 Desa dengan total penderita hipertensi yaitu 19.872 kasus dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tuminah (2020) dimana konsumsi santan 3 kali/minggu secara signifikan meningkatkan risiko penyakit pembuluh darah 1,3 kali lipat karena lemak yang berasal dari santan kelapa mengandung asam lemak jenuh yang dianggap sebagai pemicu terjadinya arterosklerosis yang selanjutnya merupakan salah satu dari pencetus kelainan tekanan darah.

Menurut Tuminah (2020) perilaku masyarakat dalam mengkonsumsi olahan makanan santan hampir setiap hari, mereka mengatakan masakan yang menggunakan tambahan santan menjadi lebih gurih dan enak. Olahan makanannya yaitu sayur lodeh, opor ayam, kolak, ikan asin yang diberi kuah santan dan lain sebagainya. Kebiasaan masyarakat tersebut sudah mendarah daging. Sudah sejak dahulu sering menggunakan santan kelapa sebagai bahan masakan. Petugas kesehatan juga mengatakan pola makan pakai santan sudah menjadi kebiasaan lansia yang sudah turun temurun dari ibu ke anak, menjadi ke cucu dan berlangsung sejak lama.

Konsumsi santan dengan kadar tinggi akan menyebabkan lemak jenuh yang terkandung dalam santan pembentukan plak di pembuluh arteri. Jika hal ini terjadi, maka dampak yang akan disebabkan adalah pembuluh darah arteri bisa meradang dan menyempit sehingga aliran darah tidak bisa lancar. Akibat nya jantung harus bekerja keras memompa darah dan tekanan darah menjadi naik. Jika hal ini terjadi dalam kurun waktu yang lama juga akan berisiko menyebabkan terjadinya stroke ringan (Ibnu, 2019). Santan sering dianggap penyebab penyakit pembuluh darah karena banyak mengandung lemak jenuh.

Untuk kandungan lemak jenuh pada santan yaitu 21g/ 100g bahan makanan, dalam 100 gr santan setara dengan ½ gelas santan, yang mengandung 230 kkal, 23,84 gram lemak (21,14 gram lemak jenuh), 2,29 gram protein, dan 5,54 gram karbohidat. Hampir 90% lemak dalam santan adalah lemak jenuh (Amalia & Azizah, 2019).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan perilaku konsumsi santan berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi (Ariani et al., 2022). Hasil penelitian Supriati (2020) yang berjudul “hubungan perilaku konsumsi santan dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan

di Puskesmas Gunung Bitung Kabupaten Cianjur” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi santan dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan penulis pada tanggal 13 Februari 2025 di Desa Tarai Bangun Tambang, wawancara dan pengukuran tekanan darah dilakukan terhadap 10 orang masyarakat usia 45-59 tahun. Wawancara menggunakan 10 pertanyaan yang telah dirancang (lihat lampiran 1), dan pengukuran tekanan darah dilakukan dengan *sphygmomanometer* dan stateskop. Hasil survei menunjukkan bahwa dari 10 responden. 7 responden dinyatakan hipertensi derajat 3, memiliki gaya hidup tidak sehat, jarang olahraga, paling suka makanan bersantan dan yang mengandung kolesterol tinggi, seperti makanan rendang, opor ayam, jeroan, keju susu, gorengan dan berbagai olahan daging serta makanan cepat saji yang mengandung lemak jenuh. Selain itu responden juga sering mengeluh kepala pusing dan sakit dibagian tengkuk belakang setelah makan makanan tersebut. Sedangkan dari 3 orang responden lainnya memiliki tekanan darah normal, mengaku bahwa mereka rajin olahraga, tidak merokok, tidak suka minum kopi, tidak terlalu menyukai makanan bersantan, mereka mengonsumsi namun hanya sekali-kali, mereka lebih menyukai makanan yang di rebus, sop, tumis dan disambal, mereka juga sering mengonsumsi buah dan sayur. Survei ini mengungkapkan bahwa 7 dari 10 orang responden mengalami hipertensi dan memiliki gaya hidup tidak sehat terutama suka mengonsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi dan mengandung lemak.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Perilaku Konsumsi Santan dengan Kejadian Hipertensi pada kelompok usia dewasa (45-59 tahun) di Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT. Puskesmas Tambang tahun 2025.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional* yaitu untuk melihat hubungan antara variable independen dengan variabel dependen yang dilakukan secara bersama-sama atau sekaligus. Lokasi penelitian dilaksanakan di Desa Tarai Bangun. Populasi dalam penelitian ini adalah pada usia dewasa 45-59 tahun sebanyak 1.296 orang. Sebagai sampel, penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, di mana sebanyak 94 orang dewasa diambil dari populasi total. Analisis data dilakukan secara deskriptif di mana analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan perilaku santan dengan kejadian hipertensi pada usia kelompok deawasa (45-59 tahun).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 09-25 Mei 2025 di Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT. Puskesmas Tambang. Penelitian ini dilakukan pada kelompok usia dewasa (45-59 tahun) yang berjumlah 94 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku konsumsi santan dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa (45-59 tahun) di Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT. Puskesmas Tambang. Hasil penelitian ini dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan perilaku konsumsi santan usia dewasa 45-59 tahun di Desa Tarai Bangun

No	Variabel Independen dan Dependen	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Perilaku Konsumsi Santan		
	Tidak Baik	55	58,5
	Kejadian Hipertensi	39	41,5
	Total	94	100
2	Kejadian Hipertensi		
	Hipertensi	61	64,9
	Tidak Hipertensi	33	35,1
	Total	94	100

Berdasarkan tabel 1 dapat di lihat bahwa dari 94 responden, sebagian responden tidak baik perilaku konsumsi santan sebanyak 55 orang (58,5) dan Sebagian besar responden yang mengalami hipertensi sebanyak 61 orang (64,9).

Tabel 2 Hubungan perilaku konsumsi santan dengan kejadian hipertensi kelompok usia dewasa (45-59 tahun) di Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT. Puskesmas Tambang

Perilaku Konsumsi Santan	Kejadian Hipertensi				Total		p value	POR
	Ya		Tidak		n	%		
	n	%	n	%				
Tidak Baik	37	60,7	18	32,7	55	100	0.003	2.285
Baik	24	61,5	15	38,5	39	100		
Total	61	100	33	100	94	100		

Berdasarkan dari tabel 2 diketahui bahwa dari 55 orang responden yang memiliki perilaku konsumsi santan tidak baik terdapat 18 orang (32,7%) tidak terjadi hipertensi. Sebaliknya dari 39 orang responden yang memiliki perilaku konsumsi santan baik terdapat 24 orang (61,5%) yang terjadi masalah hipertensi. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *chi-square* didapatkan nilai *p value* = 0,003 ($\leq 0,05$) dengan tingkat kepercayaan 95%. Ini berarti H_0 diterima yang artinya, ada hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi santan dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa (45-59 tahun) di Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT. Puskesmas Tambang. Nilai POR=2.285 (CI= 1.546-3.025) artinya responden yang memiliki perilaku konsumsi santan tidak baik berisiko 2,2 kali terjadi hipertensi.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 55 orang responden yang memiliki perilaku konsumsi santan tidak baik terdapat 18 orang (32,7%) tidak terjadi hipertensi. Menurut asumsi peneliti responden yang perilaku konsumsi santan tidak baik tetapi tidak terjadi hipertensi hal ini disebabkan karena responden mengurangi penggunaan santan dalam masakan sehari-hari, mengganti santan dengan bahan alternatif lain seperti susu dan atau yogurt, menghindari konsumsi makanan bersantan saat makan, mengurangi penggunaan garam dapur, suka mengkonsumsi buah-buahan, suka makan sayur-sayuran dan juga sebagian responden rajin melakukan aktivitas fisik seperti olahraga jalan santai selama 30-40 menit sehingga berat badan terjaga, seringkali dilakukan tanpa sadar karena sudah menjadi kebiasaan. Selain itu juga adanya dukungan dari keluarga dan rutin kontrol tekanan darah ke fasilitas kesehatan terdekat.

Hal ini sejalan menurut Anshari (2020) yang mengemukakan bahwa mengonsumsi buah dan sayur dapat membantu mencegah hipertensi. Buah dan sayur mengandung kalium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, mengonsumsi buah dan sayur juga merupakan bagian dari diet antihipertensi yang disebut *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). Hal ini sejalan menurut Dahlan (2018) bahwa makanan berlemak tinggi dan makanan olahan dapat menyebabkan hipertensi karena timbunan kolesterol yang berlebihan dapat menumpuk di dinding pembuluh darah, sehingga menyebabkan aterosklerosis atau penyempitan dan pengerasan pembuluh darah sehingga membebani kerja jantung dan meningkatkan tekanan darah. Hal serupa juga sejalan menurut Furqani (2018) penambahan umur membuat tekanan darah juga mengalami peningkatan dan risiko untuk mengalami hipertensi pun semakin tinggi sehingga fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit banyak muncul. Masalah degeneratif juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena beberapa penyakit

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Tambang, maka kesimpulan sebagai berikut (a)Sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi santan tidak baik yaitu sebanyak 55 orang (58,5%). (b) Sebagian besar responden mengalami hipertensi yaitu sebanyak 61 orang (64,9 %). (c) Ada hubungan antara perilaku konsumsi santan dengan

kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa (45-59 tahun) di Desa Tarai Bangun wilayah kerja UPT. Puskesmas Tambang tahun 2025 dengan nilai p value = 0,003.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat memperluas variabel yang diteliti, tidak hanya terbatas pada perilaku konsumsi santan saja, tetapi juga faktor lain yang mungkin memengaruhi kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa, seperti motivasi diri, pengetahuan pasien, dan akses layanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani. (2022). Pengaruh Pola Makan Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Banaran 8 Playen Gunungkidul. *Jurnal STIKES Aisyiah Yogyakarta*
- Amalia, Azizah. (2019). Hubungan Antara Perilaku Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada masyarakat. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111-117.
- Manik. (2020). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika
- Nasution., dan Noorhidayah. SA. (2016). *Effect of Health Education About Hypertension to Level of Knowledge about Hypertension Control in Ederly at Puskesmas Sigaluh 1 Banjarnegara*. *Jurnal Medika Respati*. 4:1-15.
- Supriati, Astuti, H.P. (2020). Pengaruh Perilaku Konsumsi Santan Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*