

## HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN BERISIKO DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS RAWAT INAP SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU

**Adilla Ridwan<sup>1\*</sup>, Nur Afrinis<sup>2</sup>, dan Alini<sup>3</sup>**

Prodi S1 Gizi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai<sup>1,2</sup>, Prodi S1 Keperawatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai<sup>3</sup>

\*Corresponding Author : adillaridwan798@gmail.com

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi pada lansia dan dapat menyebabkan komplikasi penyakit yang serius. Salah satu faktor terjadinya hipertensi yaitu mengkonsumsi makanan berisiko (makanan/minuman manis, makanan asin, dibakar, berlemak dan daging/ayam/ikan olahan). Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola konsumsi makanan berisiko (makanan/minuman manis, makanan asin, dibakar, berlemak dan daging/ayam/ikan olahan) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2023. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh lansia yang datang berobat di Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2023. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10-18 Juli 2023 dengan jumlah sampel 110 responden menggunakan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian ini didapatkan 60 lansia (54,5%) yang sering mengkonsumsi makanan/minuman manis, 62 lansia (56.4%) yang sering mengkonsumsi makanan asin, 56 lansia (51,8%) yang sering mengkonsumsi makanan dibakar, 69 lansia (62,7%) yang sering mengkonsumsi makanan berlemak dan 56 lansia (50,9%) yang sering mengkonsumsi makanan daging/ayam/ikan olahan. Terdapat hubungan antara makanan/minuman manis ( $p=0,002$ ) dan makanan asin dan berlemak ( $p=0,000$ ) dengan kejadian hipertensi pada lansia. Tidak ada hubungan antara makanan dibakar ( $p=0,279$ ) dan makanan daging/ayam/ikan olahan ( $p=0,187$ ) dengan kejadian hipertensi pada lansia. Diharapkan lansia dapat mengurangi makanan yang berisiko dan lebih memperhatikan apa yang dimakan untuk mengurangi resiko terjadinya hipertensi.

**Kata kunci** : asin, dibakar, hipertensi, lemak, manis

### ABSTRACT

*Hypertension is a disease that often occurs in the elderly and can cause serious disease complications. One of the factors causing hypertension is consuming risky foods (sweet foods/drinks, salty, grilled, fatty foods and processed meat/chicken/fish). The aim of this research is to analyze the relationship between consumption patterns of risky foods (sweet foods/drinks, salty, grilled, fatty foods and processed meat/chicken/fish) with the incidence of hypertension in the elderly at the Simpang Tiga Inpatient Health Center, Pekanbaru City in 2023. Type of quantitative research with a cross sectional design. The population in this study were all elderly people who came for treatment at the Simpang Tiga Inpatient Health Center, Pekanbaru City in 2023. This research was conducted on 10-18 July 2023 with a sample size of 110 respondents using accidental sampling technique. The results of this study showed that 60 elderly people (54.5%) often consumed sweet food/drinks, 62 elderly people (56.4%) who often consumed salty food, 56 elderly people (51.8%) who often consumed burnt food, 69 elderly people (62.7%) who often consume fatty foods and 56 elderly people (50.9%) who often consume processed meat/chicken/fish foods. There is a relationship between sweet foods/drinks ( $p=0.002$ ) and salty and fatty foods ( $p=0.000$ ) with the incidence of hypertension in the elderly. There is no relationship between burnt food ( $p=0.279$ ) and processed meat/chicken/fish food ( $p=0.187$ ) with the incidence of hypertension in the elderly. It is hoped that the elderly can reduce risky foods and pay more attention to what they eat to reduce the risk of hypertension.*

**Keywords** : salty, burnt, fat, sweet, hypertensive

### PENDAHULUAN

**SEHAT : JURNAL KESEHATAN TERPADU**

Usia lanjut atau usila yaitu saat seseorang telah mencapai usianya lebih dari 60 tahun (Kusumo, 2020). Saat usia semakin bertambah maka fungsi tubuh akan semakin menurun yang diakibatkan oleh proses penuaan sehingga lansia lebih mudah terkena penyakit tidak menular (Mustofa et al., 2022). Kasus mendasar pada lanjut usia yaitu permasalahan pada kesehatan salah satunya hipertensi (Kuswandoni, 2019). Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah (160/90 mmHg) tanpa adanya gejala yang jelas, dan kondisi ini semakin umum terjadi di negara-negara berkembang (Mills et al., 2020). Hipertensi yaitu salah satu masalah yang sering terjadi dalam sistem peredaran darah, di mana tekanan darah sistolik melebihi 160 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg (Jannah & Sodik, 2018). Tekanan darah tinggi atau hipertensi, biasanya diukur dengan satuan milimeter air raksa (mmHg) berdasarkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik (Pradono et al., 2020).

Hipertensi biasa disebut sebagai pembunuhan diam-diam karena tidak memperlihatkan gejalanya. Banyak orang yang tidak menyadari jika dirinya tidak terkena hipertensi karena merasa tidak memiliki tanda atau gejala tersebut. Hipertensi merupakan faktor penyebab kematian pertama didunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) terdapat kurang lebih 972 juta orang atau 26,4% orang seluruh dunia mengalami hipertensi yang memungkinkan angka tersebut terus meningkat pada tahun 2025 sebanyak 29,2% (Suryani et al., 2018). Terdapat beberapa gejala yang sering terlihat pada hipertensi, antara lain jantung yang berdebar, rasa berat pada tengkuk, sakit kepala, mudah lelah, pandangan menjadi kabur, telinga berdengung, dan dalam beberapa kasus, dapat terjadi perdarahan yang ditandai dengan mimisan (Aprillia, 2020). WHO memperkirakan jumlah yang mengidap penyakit tekanan darah tinggi akan terus bertambah seiring pertumbuhan populasi. Pada tahun 2025, sekitar 29% atau sekitar 1,6 miliar jiwa di seluruh dunia akan mengalami hipertensi (Bertalina, 2016).

Hasil Survei Kesehatan 2018 (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi tekanan darah tinggi berdasarkan hasil pengukurannya pada penduduk berusia di atas 18 tahun meningkat sebesar 8,3% dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1%. Prevalensi hipertensi di Provinsi Riau sebesar 29,14%. Di wilayah metropolitan Pekanbaru prevalensi hipertensi atau tekanan darah tinggi berdasarkan hasil pengukurannya pada penduduk berumur lebih dari 18 tahun adalah 28,20% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi hipertensi yang ada di Indonesia menurut Riskesdas 2018 berdasarkan kelompok berumur 18-24 tahun sebanyak 13,22%, kelompok berusia 25-34 tahun sebanyak 20,13%, kelompok berusia 35-44 sebanyak 31,61%, kelompok berusia 45-54 sebanyak 45,32%, kelompok berusia 55-64 sebanyak 55,23%, kelompok berusia 65-74 sebanyak 63,22 dan kelompok berusia lebih dari 75 tahun sebanyak 69,53% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2019 memperlihatkan dalam pelayanan rawat inap dan rawat jalan di Puskesmas Kota Pekanbaru selama tahun 2019 penyakit hipertensi menempati urutan ke dua penyakit terbanyak setelah penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) dari sepuluh besar penyakit terbesar di Kota Pekanbaru tahun 2019 sebanyak 21.656 pasien (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2020). Berdasarkan data sekunder dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2022 hipertensi pada kelompok usia diatas 60 keatas atau lansia di Kota Pekanbaru ada sebanyak 3457 kasus yang menderita penyakit hipertensi. Puskemas Rawat Inap Simpang Tiga merupakan puskesmas yang memiliki jumlah kasus tertinggi yang menderita hipertensi dari 21 puskesmas yang ada di Kota Pekanbaru yaitu sebanyak 439 kasus penderita hipertensi dengan persentase 12,7%.

Dampak dari tekanan darah tinggi, jika dibiarkan, menyebabkan kelainan yang fatal. Dampak jika dibiarkan dapat merusak pembuluh darah dan organ dalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya komplikasi seperti stroke, kelainan jantung (sistem kardiovaskuler), gangguan ginjal, sindrome metabolik bahkan pecahnya pembuluh kapiler di otak yang sering disebut stroke, yang dapat mengakibatkan kematian (Herawi et al, 2023). Terdapat dua

kelompok faktor yang dapat mempengaruhi penyakit hipertensi, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, faktor genetik, dan jenis kelamin. Sementara itu, ada beberapa faktor yang dapat diubah meliputi pola makan, pengetahuan, status gizi, tingkat stres, kebiasaan merokok, dan kurangnya aktivitas fisik (Fariqi, 2021). Pola konsumsi makanan merupakan kebiasaan makan seseorang yang dilakukan setiap hari dan dilihat dari jenis makanan dan jumlah makanan yang dikonsumsinya (Elivia, 2022). Makanan berisiko merupakan makanan yang akan menimbulkan resiko pada penyakit degenerative (Anggraini et al., 2014). Menurut Riskesdas 2018, pola konsumsi makanan berisiko yaitu konsumsi makanan atau minuman manis, makanan asin, makanan yang berlemak, makanan yang dibakar, makanan yang mengandung bumbu penyedap, makanan daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet, minuman bersoda, minuman berenergi dan konsumsi makanan mi instan (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Perubahan pada pola konsumsi makanan ternyata bisa membawa dampak yang buruk (Salman et al., n.d.). Makanan atau minuman manis dapat dipengaruhi dengan timbulnya tekanan darah tinggi karena mengandung banyak glukosa dan tubuh meresponnya dengan memproduksi insulin. Kadar insulin yang terlalu tinggi dapat mempengaruhi tekanan darah karena mengurangi pembuangan air dan garam oleh ginjal. Kadar insulin yang terlalu tinggi dapat menyebabkan resistensi insulin dalam tubuh. Resistensi insulin, yang mempersulit tubuh untuk menyimpan magnesium, dan ketika kadar magnesium rendah, pembuluh darah menjadi kaku dan tekanan darah meningkat (Sinaga et al., 2022). Selain makanan manis, terdapat makanan asin yang ada kaitannya dengan peningkatan tekanan darah. Makanan asin selalu dihindari bagi penderita hipertensi. Makanan asin mengandung natrium yang tinggi sehingga akan mangkat sejumlah besar cairan yang mengalir dengan darah ke jantung. Situasi ini akan membebani kerja hati, sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Rawasiah et al, 2018).

Konsumsi makanan berlemak juga bisa meningkatkan risiko aterosklerosis, ataupun penimbunan lemak, kolesterol, serta zat lain di dinding arteri yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi. Makanan berlemak memiliki lemak jenuh serta kolesterol. Konsumsi lemak yang besar bisa menimbulkan penyumbatan pembuluh darah karena beberapa besar lemak menempel pada dinding pembuluh darah. Keadaan ini bisa menimbulkan jantung memompa lebih banyak darah serta tingkatkan tekanan darah (Sinaga et al., 2022). Makanan yang dimasak dengan cara dibakar dapat memicu risiko hipertensi. Menurut Gang Liu Ph. D, seorang peneliti *post doctoral* di *departement of nutrition* di Harvard T. H Chan *School of Public Health* di Boston mengatakan bila makanan yang dimasak dengan cara dibakar/ panggang pada suhu yang tinggi dapat menciptakan senyawa tertentu di mana senyawa ini dapat menimbulkan stress oksidatif serta meningkatkan resiko hipertensi (Satlita, 2020). Makanan daging/ayam/ikan olahan mengalami perlakuan untuk memperbaiki tekstur dan rasa serta meningkatkan waktu pengawet. makanan daging/ayam/ikan olahan mengandung natrium dan fosfor konsentrasi tinggi. Bahan pengawet pada makanan olahan terutama yang mengandung garam dapat menyebabkan pembuluh arteri mengeras dan menyempit hingga menyebabkan tekanan darah tinggi. Jika dibiarkan maka akan mengganggu kondisi kerja jantung dan meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung (Wu et al., 2015).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola konsumsi makanan berisiko (makanan/minuman manis, makanan asin, dibakar, berlemak dan daging/ayam/ikan olahan) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2023.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juli - 18 Juli 2023 di Puskesmas

Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini tidak diketahui secara pasti dengan jumlah sampel saat penelitian berlangsung dari tanggal 10-18 Juli 2023 yaitu 110 responden dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat pengumpulan data pola konsumsi makanan berisiko (konsumsi makanan atau minuman manis, asin, berlemak, dibakar dan makanan daging/ayam/ikan olahan) menggunakan teknik wawancara dengan metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Analisis yang digunakan untuk menguji ada tidaknya hubungan antara pola konsumsi makanan berisiko (konsumsi makanan atau minuman manis, asin, berlemak, dibakar dan makanan daging/ayam/ikan olahan) dengan hipertensi pada lansia yaitu chi-square, dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Juli - 18 Juli 2023. Penelitian ini dilakukan terhadap lansia yang datang berobat ke pola usila di Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru dengan teknik accidental sampling. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperolah responden pada penelitian ini sebanyak 110 lansia.

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik (Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan terakhir, Minum Obat Hipertensi, Riwayat Keluarga dan Merokok)**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Percentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	49	44,5
Perempuan	61	55,5
<b>Usia (Tahun)</b>		
60-65	87	79,1
65-70	11	10
>70	12	10,9
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SD	8	73
SMP	32	29,1
SMA	65	59,2
Perguruan Tinggi	5	4,5
<b>Minum Obat</b>		
Ya	55	50
Tidak	55	50
<b>Riwayat Keluarga</b>		
Ya	56	50,9
Tidak	54	49,1
<b>Merokok</b>		
Ya	21	19,1
Tidak	89	80,9

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat dari 110 responden sebanyak 61 responden (55,5%) berjenis kelamin perempuan, 87 responden (79,1%) berusia 60-65 tahun, 65 responden (59,1%) pendidikan terakhir SMA, 55 responden (50%) yang minum obat hipertensi, 56 responden (50,9%) memiliki riwayat keluarga hipertensi dan 89 responden (80,9%) yang tidak merokok.

**Tabel 2. Distribusi Variabel Independen Berdasarkan Karakteristik (Makanan/Minuman Manis,Makanan Asin, Makanan Dibakar, Makanan Berlemak dan Makanan Olahan)**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Percentase (%)
---------------	---------------	----------------

<b>Pola Konsumsi Makanan/Minuman</b>		
<b>Manis</b>		
Sering	60	54,5
Jarang	50	45,5
<b>Pola Konsumsi Makanan Asin</b>		
Sering	62	56,4
Jarang	48	43,6
<b>Pola Konsumsi Makanan dibakar</b>		
Sering	57	51,8
Jarang	53	48,2
<b>Pola Konsumsi Makanan Berlemak</b>		
Sering	69	62,7
Jarang	41	37,3
<b>Pola Konsumsi Makanan Olahan</b>		
Sering	56	50,9
Jarang	54	49,1

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat dari 110 responden sebanyak 60 responden (54,5%) yang sering mengkonsumsi makanan/minuman manis, 62 responden (56,4%) yang sering mengkonsumsi makanan asin, 56 responden (51,8%) yang sering mengkonsumsi makanan yang dibakar 69 responden (62,7%) yang sering mengkonsumsi makanan berlemak dan 56 responden yang sering mengkonsumsi makanan olahan.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Pola Konsumsi Makanan/ Minuman Manis dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2023

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* maka diperoleh nilai *p-value*  $< \alpha$  (0,05) yaitu 0,002 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan pola konsumsi makanan/minuman manis dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru tahun 2023. Nilai *Prevalensi Odd Ratio* (POR) adalah 3,857 artinya responden yang sering mengkonsumsi makanan/minuman manis memiliki peluang 3,8 kali lebih besar untuk terjadinya hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul "*Important Food Sources of Fructose-Containing Sugars and Incident Hypertension: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies*" yang dilakukan oleh Liu Qi (2019) bahwa terdapat korelasi antara makanan dan minuman manis dengan peningkatan tekanan darah. Dalam penelitian ini menyimpulkan hubungan yang berbahaya antara minuman yang dimaniskan dengan gula dan hipertensi tidak meluas ke hal penting lainnya sumber makanan gula. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk meningkatkan perkiraan kami dan lebih memahami hubungan respon antara makanan sumber gula dengan hipertensi.

Mengkonsumsi makanan atau minuman manis selalu dikaitkan dengan penyakit diabetes namun mengkonsumsi makanan atau minuman manis bisa menyebabkan tekanan darah naik. Seseorang yang terus menerus mengonsumsi makanan atau minuman manis tidak akan merasa kenyang dan dapat mengalami obesitas. Kondisi ini bisa menyebabkan resistensi insulin yang mengganggu penyerapan magnesium dalam tubuh, yang pada gilirannya dapat menyebabkan pembuluh darah menjadi kaku dan tekanan darah meningkat. Resistensi insulin dapat berkembang tidak hanya pada jaringan klasik yang responsif terhadap insulin, tetapi juga pada

jaringan kardiovaskular dimana insulin berpartisipasi dalam perkembangan penyakit kardiovaskular dan hipertensi (Sinaga et al., 2022). Penelitian ini sesuai dengan teori bahwa gula dalam makanan atau minuman bisa menyebabkan hipertensi. Banyak dokter berpendapat bahwa makanan/minuman manis lebih bertanggung jawab terhadap kolesterol tinggi dan tekanan darah tinggi dibandingkan dengan lemak jenuh. Profil kadar insulin yang naik turun jika tidak diobati, kondisi ini bisa meningkatkan tekanan darah, menyebabkan hipertensi menetap dan tidak membaik (Wade, 2016).

Berdasarkan hasil analisa yang sering mengonsumsi makanan/minuman manis yang tidak mengalami hipertensi terdapat 14 responden (23,3%). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, usia dan riwayat keturunan. Pada usia diatas 60 tahun keatas, wanita lebih berisiko terjadinya hipertensi. Hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh hormon dan perempuan yang akan mengalami masa menopause dan makanan manis jika dikonsumsi secara berlebihan sehingga kalori yang masuk juga dapat terjadinya kegemukan yang meningkatkan resiko terbentuknya hipertensi. Sebanyak 50 responden yang jarang mengkonsumsi makanan/minuman manis terdapat 23 responden (46%) yang mengalami hipertensi. Hal ini terjadi karena makanan manis sebenarnya tidak secara langsung menyebabkan hipertensi. Namun, mengkonsumsi makanan/minuman manis yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan, termasuk meningkatkan risiko hipertensi. Meskipun seseorang jarang mengkonsumsi makanan/minuman manis, masih ada kemungkinan mereka terkena hipertensi karena faktor lain yang mempengaruhinya.

### **Hubungan Pola Konsumsi Makanan Asin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2023**

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* maka diperoleh nilai  $p-value < \alpha$  (0,05) yaitu 0,000 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan pola konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru tahun 2023. Nilai *Prevalensi Odd Ratio* (POR) adalah 5,277, artinya responden yang sering mengkonsumsi makanan asin memiliki peluang 5,3 kali lebih besar untuk terjadinya hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan judul penelitian "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidimpuan Tahun 2018" yang dilakukan oleh Delfi Ramadhini dan Suryati bahwa ada hubungan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Penelitian ini didukung oleh teori bahwa konsumsi makanan yang mengandung natrium (garam) dalam jumlah berlebih dapat mempengaruhi keseimbangan natrium dan berdampak pada tekanan darah. Asupan natrium yang terlalu tinggi dan terus-menerus dapat mengganggu keseimbangan natrium, seperti yang telah diteliti oleh Rawasiah (2018), yang menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi makanan asin dan kejadian hipertensi pada lansia. Makanan asin adalah makanan yang memiliki kandungan natrium tinggi. Jika natrium dikonsumsi secara berlebihan, hal ini akan menyebabkan peningkatan cairan ekstraseluler karena cairan intraseluler ditarik keluar untuk menormalkannya. Akibatnya, volume cairan ekstraseluler meningkat dan dapat menyebabkan timbulnya hipertensi. Makanan ini umumnya memiliki dominasi rasa asin (Siregar et al., 2020). Salah satu penyebab hipertensi adalah konsumsi garam atau kandungan natrium yang tinggi dalam makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat. Natrium yang terabsorbsi ke dalam pembuluh darah dari konsumsi garam yang tinggi menyebabkan retensi air, yang pada gilirannya meningkatkan volume darah dan akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah. Asupan natrium yang tinggi juga menyebabkan pelepasan berlebihan hormon natriouretik yang tidak langsung meningkatkan tekanan darah.

Hasil penelitian Nur Asiah (2021) menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara konsumsi makanan asin dan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lepolepo Kota Kendari tahun 2021. Dari penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa lansia yang sering

mengkonsumsi makanan asin cenderung mengalami hipertensi, sedangkan yang jarang mengkonsumsi makanan asin cenderung tidak mengalami hipertensi. Berdasarkan analisa yang sering mengkonsumsi makanan asin yang tidak mengalami hipertensi terdapat 13 responden (22%). Menurut asumsi peneliti, lansia yang sering mengkonsumsi makanan asin tapi tidak hipertensi yaitu beberapa lansia mungkin mengkonsumsi obat-obatan tertentu yang membantu mengatur tekanan darah. Obat-obatan ini dapat membantu menjaga tekanan darah tetap normal meskipun ada mengkonsumsi garam yang lebih tinggi. Sebanyak 48 responden yang jarang mengkonsumsi makanan asin ada sebanyak 20 responden (41,7%) yang mengalami hipertensi. Menurut asumsi peneliti responden yang jarang mengkonsumsi makanan asin tapi hipertensi yaitu karena tidak menyadari berapa jumlah takaran natrium yang dikonsumsi. Menurut Angka Kecukupan Gizi (2019) yaitu sebanyak 1300-1400 mg/hari bagi lansia. Makanan asin sangat berpengaruh terhadap hipertensi. Penyebabnya adalah karena makanan asin memiliki kandungan natrium yang tinggi, sehingga menahan banyak cairan yang mengalir bersama darah ke jantung. Akibatnya, kerja jantung menjadi lebih berat, yang berdampak pada peningkatan tekanan darah.

### **Hubungan Pola Konsumsi Makanan Berlemak dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2023**

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* maka diperoleh nilai *p-value*  $< \alpha$  (0,05) yaitu 0,000 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan pola konsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru tahun 2023. Nilai *Prevalensi Odd Ratio* (POR) adalah 4,779 artinya responden yang sering mengkonsumsi makanan berlemak memiliki peluang 4,8 kali lebih besar untuk terjadinya hipertensi. Penelitian ini sesuai dengan teori yang menjelaskan konsumsi makanan yang mengandung lemak juga dapat meningkatkan risiko aterosklerosis atau penumpukan lemak, kolesterol, dan zat lain di dalam dinding arteri yang ada kaitannya dengan kenaikan tekanan darah. Makanan berlemak memiliki lemak jenuh serta kolesterol. Konsumsi lemak yang besar bisa menimbulkan penyumbatan pembuluh darah karena beberapa besar lemak menempel pada dinding pembuluh darah. Keadaan ini bisa menimbulkan jantung memompa lebih banyak darah serta tingkatkan tekanan darah (Wade, 2016).

Asupan lemak berperan sebagai sumber energi jika sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan, namun akan menjadi masalah jika melebihi kebutuhan tersebut. Lemak dalam makanan cenderung meningkatkan kolesterol darah, terutama lemak hewani yang mengandung lemak jenuh. Kadar kolesterol yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya kasus penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil analisa sebanyak 68 responden yang sering mengonsumsi makanan berlemak terdapat 16 responden (23,5%) yang tidak mengalami hipertensi. Hal ini terjadi karena pasien ada yang mengkonsumsi obat hipertensi sehingga tidak mengalami hipertensi. Makanan berlemak dapat berisiko penyakit selain meningkatnya hipertensi, salah satunya kolesterol yang tinggi. Hal ini terjadi karena makanan lemak sangat harus dibatasi bagi penderita kolesterol. Sebanyak 42 responden yang jarang mengkonsumsi makanan berlemak terdapat 17 responden (40,5%) yang mengalami hipertensi dikarenakan faktor genetika yang mempengaruhi risiko seseorang mengalami tekanan darah tinggi. Faktor lain seperti faktor gaya hidup misalnya kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan merokok juga dapat berisiko hipertensi.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pola konsumsi makanan berisiko (makanan/minuman manis, makanan asin, makanan yang dibakar, makanan berlemak dan makanan ayam/daging/ikan olahan) dengan kejadian hipertensi pada lansia terdapat makanan/minuman manis, makanan asin dan makanan berlemak memiliki hubungan dengan

kejadian hipertensi pada lansia. Sebagian lansia ada yang belum mengetahui tentang makanan berisiko hipertensi sehingga lansia tidak menyadari makanan yang dikonsumsi dapat menyebabkan hipertensi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih pada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian artikel ini sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459>
- Anggraini, D., Sari, P., Ernawati, F., & Kuswari, M. (2014). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Berisiko dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi di Kalimantan Selatan pada Kelompok Usia 35-44 tahun (Analisis Data Riskesdas 2007). *Nutrire Diaita*, 6(April), 39.
- Bertalina, M. (2016). Hubungan pola makan, asupan makanan dan obesitas sentral dengan hipertensi di puskesmas rajabasa indah bandar lampung. *Jurnal Kesehatan*, VII, 34–45.
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. (2020). *Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru*
- Elivia, H. N. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Dengan Kejadian Hipertensi Lansia di Masa Pandemi (Studi Kasus Usia 60-70 tahun). *Nutrition Research and Development Journal*, 02(November), 1–11.
- Fariqi, M. Z. Al. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Narmada Lombok Barat *The Relationship Between Nutritional Status And The Incidence Of Hypertension In The Elderly At Narmada Health Center, West Lombok. Pamgan, Gizi, Kesehatan*, 02(02), 15–22.
- Herawati, Afrinis, N., & Verawati, B. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada usia 36-45 tahun di Ruang Rawat Inap Bedah RSUD Taluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singgingi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 34–40
- Insani, A., Rizky, D. Z., Barus, E. K., Wulandari, F., Siagian, L. S., & Ramadhani, S. (2021). Pola Konsumsi Berisiko dan Sosio-Demografi Sebagai Faktor Resiko Penyakit Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(2), 73–85. <https://doi.org/10.36590/jika.v3i2.157>
- Jannah, R., & Sodik, M. A. (2018). *Kejadian Hipertensi Di Tinjau Dari Gaya Di Kalangan Dewasa Muda*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku lansia. November 2020*
- Kuswandono, E. K. O. (2019). Hubungan Perilaku Olahraga Terhadap Hipertensi Pada Lansia DiPuskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 1(4), 147–152.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). *The global epidemiology of hypertension*. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244>
- Mustofa, F. L., H, N. F., & Roynaldo, M. D. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Kaccamatan Natar Lampung Selatan. *MAHESA: Malahayati Health Student*, 2, 361–370
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi : Pembunuhan Terselubung Di Indonesia*
- Rawasiah, A. B., Wahiduddin, & Rismayanti. (2018). *Hubungan Faktor Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pattingalloang*. 3(1), 10–27
- Salman, Y., Sari, M., & Libri, O. (n.d.). Analisis Faktor Dominan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cempaka. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1), 15–22.

- 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*, 1(2), 70–77.
- Satlita, A. I. (2020). *Gambaran Konsumsi Makanan Beresiko (Makanan Manis Dan Makanan Di Bakar/Panggang) Pada Remaja Jurusan Jasa Boga Di Smk Negeri 1 Beringin Kabupaten Deli Serdang*. Politeknik Kesehatan Medan.
- Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, S., Rusdi, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - faktor yang menyebabkan hipertensi di kelurahan medan tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10, 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Siregar, P. A., Simanjuntak, saidahfatimamh sari, Ginting, F. H. B., Tarigan, S., Hanum, S., & Utami, F. S. (2020). Aktivitas Fisik , Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan *Physical Activity , Consumption of Salty Foods and the Occurrence of*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 1–8.
- Stefhany, E. (2012). *Hubungan Pola Makan, Gaya Hidup dan Indeks Massa Tubuh dengan Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Posbindu Kelurahan Depok Jaya*. Universitas Indonesia.
- Suryani, I., Isdiany, N., & Kusumayanti, G. D. (2018). *Dietetik Penyakit Tidak Menular*
- Sya'diah, H. (2018). Keperawatan Lanjut Usia Teori dan Aplikasi. Indonesia Pustaka.
- Wade, C. (2016). *Mengatasi Hipertensi* (I. Kurniawan (ed.)). Nuansa Cendekia
- WHO. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-rooms/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Wu, P. Y., Yang, S. H., Wong, T. C., Chen, T. W., Chen, H. H., Chen, T. H., & Chen, Y. T. (2015). *Association of processed meat intake with hypertension risk in hemodialysis patients: A cross-sectional study*. *PLoS ONE*, 10(10), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141917>