

## **DETERMINAN KEJADIAN HIPERTENSI MASYARAKAT PESISIR BERDASARKAN KONDISI SOSIO GEOGRAFI DAN KONSUMSI MAKANAN**

**Susilawati**

Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan, Indonesia

**Aisyah Putri Solin\***

Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan, Indonesia

[aisyahputrisolin14@gmail.com](mailto:aisyahputrisolin14@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Hypertension is still a public health problem, including in the coastal areas. Socio demographic dan unbalanced food consumptions in coastal communities becomes determinant of hypertension. The purpose of this study is to find out hypertension's determinant in coastal communities based on socio demographic and food consumption. This research uses a descriptive-analytic method with cross-sectional study. The results showed a significant relationship between food consumption patterns ( $p = 0.009$ ;  $POR = 3.780$ ), educational status ( $p = 0.001$ ;  $POR = 5.350$ ), age ( $p = 0,000$ ;  $POR = 9,000$ ). The conclusion of the study is that there is a significant relationship between food consumption patterns, educational status and age of hypertension in the coastal areas of Percut Village, Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency, North Sumatra. Suggestions for health workers to be able to increase efforts to promote health on an ongoing basis, especially for patients with hypertension.*

**Keywords:** Hypertension, Risk Factors, Food.

### **ABSTRAK**

Penyakit hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat termasuk di daerah pesisir. Faktor sosio demografi dan konsumsi makan masyarakat pesisir yang tidak seimbang menjadi determinan kejadian hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui determinan kejadian hipertensi masyarakat pesisir berdasarkan kondisi sosio demografi dan konsumsi makan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan study cross sectional. Hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan ( $p=0,009$ ;  $POR=3,780$ ), status pendidikan ( $p=0,001$ ;  $POR=5,350$ ), usia ( $p=0,000$ ;  $POR=9,000$ ) Kesimpulan penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan, status pendidikan dan umur terhadap kejadian hipertensi di wilayah pesisir Desa Percut Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. Saran kepada petugas kesehatan untuk dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan secara berkesinambungan khususnya kepada penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Faktor Resiko, Makanan.

## PENDAHULUAN

Penyakit darah tinggi yang lebih dikenal yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Penyakit hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitasnya (kematian) yang tinggi. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor risiko yang dimiliki seseorang (Oktaviarini et al, 2019). Penderita hipertensi diperkirakan mencapai 1 milyar di dunia, dan dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang. Angka tersebut kian hari kian mengawatirkan yaitu sebanyak 972 juta (26%) orang dewasa di dunia menderita hipertensi. Angka ini terus meningkat tajam, dan diprediksi pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (WHO, 2019). Hipertensi merupakan the silent killer sehingga pengobatannya seringkali terlambat (Fitrianto et al, 2014). Berdasarkan laporan WHO, dari 50% penderita hipertensi yang diketahui 25% diantaranya mendapat pengobatan, tetapi hanya 12,5% diantaranya diobati dengan baik (WHO, 2012). Jumlah penderita Hipertensi di Indonesia sebanyak 70 juta orang (28%), tetapi hanya 24% diantaranya merupakan Hipertensi terkontrol. Prevalensi hipertensi pada populasi dewasa di Negara maju sebesar 35% dan di Negara berkembang sebesar 40%. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa adalah 6-15% (Departemen Kesehatan RI, 2019).

Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara mencapai 5,52% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara. Prevalensi hipertensi di Kota Medan sebesar 4,97%. Jumlah penderita hipertensi Puskesmas Teladan pada tahun 2019 sebanyak 842 orang dan pada Tahun 2020 sebanyak 1162 orang. Penatalaksanaan Hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yakni cara farmakologi menggunakan obat-obatan dan non farmakologi yakni dengan modifikasi gaya hidup termasuk asupan makanan (Buheli & Usman, 2019). Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mengakibatkan kesakitan yang tinggi. Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya.

Kampung Nelayan Belawan merupakan daerah pesisir yang mayoritas masyarakatnya berprofesi sebagai pedagang ikan/nelayan. Selain itu, masyarakat pesisir Kampung Nelayan Belawan bermata pencaharian usaha tambak ikan, udang, dan garam, bekerja pada industri kecil, jasa angkutan dan sebagai pegawai negeri (BPS, 2010). Hal ini dikarenakan Kecamatan Medan Labuhan sebagian daerahnya memiliki pesisir pantai. Pola konsumsi masyarakat yang dipengaruhi oleh lingkungan, sehingga masyarakat pesisir cenderung mengkonsumsi hanya hasil laut yang menyebabkan ketidakseimbangan gizi. Oleh sebab itu, studi ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi masyarakat pesisir Kampung Nelayan Belawan dengan subjek di Desa Nelayan yang merupakan daerah yang berdekatan dengan bibir pantai.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin,

umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kebiasaan olah raga dan lainlain. Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor risiko tersebut secara bersamaan (*common underlying risk factor*), dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi (Arif et al, 2013). Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Salah satunya pola konsumsi makanan. Pola konsumsi merupakan susunan jenis dan jumlah asupan makanan yang dikonsumsi pada waktu tertentu. Setiap kelompok masyarakat tertentu memiliki pola konsumsi yang berbeda, hal ini dikarenakan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi suatu masyarakat atau suatu kelompok tertentu. Tiga faktor terpenting yang mempengaruhi kebiasaan makan adalah ketersediaan pangan, pola sosial budaya dan faktor-faktor pribadi (Fadhilah et al , 2018).

Selain itu, menurut Khomsan (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi diantaranya seperti kebiasaan makan sejak kecil yang dapat dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain perbedaan etnis, tingkat sosial ekonomi, geografi, iklim, agama dan kepercayaan serta tingkat kemajuan teknologi, mata pencaharian, kebiasaan makan banyak dipengaruhi juga oleh lingkungan. Misalnya lingkungan pesisir akan berpengaruh terhadap pola konsumsi suatu masyarakat. Berdasarkan uraian data dan informasi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui tentang Sosio Demografi dengan Pola Konsumsi terhadap Timbulnya Kejadian Hipertensi di Wilayah Pesisir Desa Nelayan Kecamatan Medan Labuhan. Sehingga dapat dirumuskan kebijakan dan manajemen kesehatan serta pengelolaan lingkungan di daerah pesisir dalam rangka mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal serta hidup secara maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kejadian hipertensi berdasarkan kondisi sosio demografi dan konsumsi makanan di wilayah Kampung Nelayan Kecamatan Medan Labuhan. Masyarakat di wilayah Kampung Nelayan sebaiknya mulai menerapkan pola hidup sehat, termasuk memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi dan mulai beralih ke makanan yang sehat semisal sayur dan buah-buahan yang baik untuk kesehatan tubuh. Banyak mengkonsumsi air juga disarankan untuk menjaga kesehatan tubuh karena air akan dapat melancarkan peredaran darah sehingga oksigen yang mengalir ke otak tidak akan terhambat.

Berdasarkan uraian data dan informasi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui tentang Sosio Demografi dengan Pola Konsumsi terhadap Timbulnya Kejadian Hipertensi di Wilayah Pesisir Desa Percut Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2019. Sehingga dapat dirumuskan kebijakan dan manajemen kesehatan serta pengelolaan lingkungan di daerah pesisir dalam rangka mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal serta hidup secara maksimal.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *study cross sectional* mengenai gambaran Sosio Demografi dengan Pola Konsumsi terhadap

hipertensi. Populasi dalam penelitian ini masyarakat yang tinggal di wilayah pesisir Kampung Nelayan Kecamatan Medan Labuhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 diketahui kondisi sosio demografi penduduk di Wilayah Pesisir Desa Percut Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara yaitu sebagian besar penduduk berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 62 orang (68,9%). Variabel usia diketahui sebagian besar penduduk berusia 18-40 tahun yang berjumlah 66 orang (73,3%).

Tabel 1. Distribusi sosio demografi

Variabel	Jumlah
Jenis Kelamin	
Laki-laki	28
Perempuan	62
Usia	
Tua (41-65 tahun)	24
Dewasa (18-40 tahun)	66
Status Perkawinan	
Belum Kawin	13
Kawin	77
Pendidikan	
Pendidikan rendah	26
Pendidikan tinggi	64
Status Pekerjaan	
Tidak Bekerja	42
Bekerja	48
Jumlah	90

Tabel 1 juga menunjukkan status perkawinan yang sebagian besar penduduk memiliki status kawin dengan jumlah 77 orang. Adapun variabel pendidikan terakhir diketahui sebagian besar memiliki pendidikan tinggi yang berjumlah 64 orang dan sebagian besar penduduk bekerja dengan jumlah 48 orang. Berdasarkan penelitian

Rusliafa, Amiruddin dan Noor (2014), status pendidikan yang rendah menjadi potensi negatif terhadap pemilihan makanan dan gaya hidup, terutama di daerah pesisir yang mayoritas memiliki pendidikan rendah.

### **Pendidikan**

Pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat sebab tingkat pendidikan menjadi satu ukuran maju tidaknya masyarakat tersebut sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan suatu masyarakat maka akan semakin berkembanglah peradaban sampai pada perkembangan taraf kehidupan dan gaya hidup. Selain itu pendidikan juga memiliki peran penting dalam proses pemberdayaan sumber daya manusia (SDM) yang handal, sebab dengan SDM yang handal maka proses pembangunan pun akan lebih bisa berjalan baik dan lancar (Nazamuddin, 2013).

Secara umum dapat dikatakan bahwa masyarakat Kampung Nelayan termasuk masyarakat yang sudah maju dalam bidang pendidikan, hal ini dibuktikan dengan rata-rata anggota masyarakatnya telah menempuh pendidikan formal berbagai tingkat pendidikan, baik itu pendidikan pada tingkat dasar, menengah pertama, menengah atas.

### **Status Pekerjaan**

Masyarakat dan ekonomi adalah ibarat dua sisi mata uang yang tak dapat dipisahkan artinya masyarakat dan ekonomi adalah akan selalu berkaitan, hal ini karena kemakmuran atau maju mundurnya suatu masyarakat dapat diukur salah satunya dari segi taraf perekonomiannya dan masyarakat adalah kaum pelaku ekonomi artinya perekonomian tidak akan ada bila masyarakatnya tidak ada. Tingkat perekonomian masyarakat banyak ditentukan dari segi usaha atau mata pencahariannya, semakin maju suatu usaha maka akan semakin makmur pulalah para pelaku usaha tersebut (Krismiyati, 2017).

### **Faktor Risiko Hipertensi**

Hasil penelitian diketahui jumlah 28 subjek mengalami hipertensi dan 62 memiliki tekanan darah normal.

### **Hubungan Konsumsi Buah, Sayur, dan Ikan dengan Kejadian Hipertensi**

Konsumsi buah dan sayur memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi, kalium juga berperan dalam menciptakan keseimbangan osmotik dan asam basa cairan tubuh dan juga memiliki kemampuan untuk memperkuat dinding pembuluh darah. Dari 38 subjek yang tidak mengonsumsi buah, sayur dan ikan, diketahui terdapat 18 orang yang mengalami hipertensi lebih banyak dibandingkan subjek yang mengonsumsi buah, sayur dan ikan yang berjumlah 10 orang. Padahal, rekomendasi konsumsi sayur buah dan sayur yang cukup (3-5 porsi) membantu metabolisme tubuh untuk mencegah penyakit kronis (Sekti dan Fayasari, 2019). Konsumsi sayur yang dianjurkan dalam sehari untuk orang dewasa yaitu sebanyak 150-200 gram (1½-2 mangkok).

Adapun nilai Prevalence Odds ratio (POR) sebesar 3,780, artinya subjek yang tidak mengonsumsi buah, sayur dan ikan berisiko 3,7 kali mengalami hipertensi dibandingkan subjek yang mengonsumsi buah, sayur dan ikan dengan tingkat kepercayaan. Adapun pola konsumsi makanan diketahui terdapat 42,2% subjek tidak rutin mengonsumsi buah, sayur dan ikan. Adapun nilai Prevalence Odds ratio (POR) sebesar 3,780, artinya subjek yang tidak mengonsumsi buah, sayur dan ikan berisiko 3,7 kali mengalami hipertensi dibandingkan subjek yang mengonsumsi buah, sayur dan ikan.

Kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur juga dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga menjadi salah satu determinan kejadian suatu penyakit (Sekti dan Fayasari, 2019). Selain tubuh mengalami kekurangan gizi, rendahnya konsumsi buah dan sayur mengakibatkan terjadinya penumpukan plak lemak pada pembuluh darah karena lemak jenuh dan lemak trans, sehingga arteri menyempit dan perlu tekanan lebih besar untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh yang menyebabkan terjadinya hipertensi (Hermina dan Prihatini, 2016).

### **Hubungan Status Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi**

Dari 38 subjek yang memiliki pendidikan rendah berjumlah 26 orang, diketahui terdapat 15 orang yang mengalami hipertensi dan lebih banyak dibandingkan subjek dengan pendidikan tinggi. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status pendidikan terhadap kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Wahyuni (2019) mengenai hubungan tingkat pendidikan dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Jagalan di wilayah kerja Puskesmas Pucangsawit Purwakarta diketahui terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan kejadian hipertensi. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Dharmawati dan Wirata, 2016).

Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima informasi dan mengolahnya sebelum menjadi perilaku yang baik atau buruk sehingga berdampak terhadap status kesehatannya (Purwati, 2013). Pengetahuan individu mempengaruhi kesadaran terhadap perilaku pencegahan hipertensi, dengan kata lain makin tinggi pengetahuan individu mengenai penyebab hipertensi, faktor pemicu, tanda gejala, dan tekanan darah normal dan tidak normal maka individu akan cenderung menghindari hal-hal yang dapat memicu terjadinya hipertensi, seperti perilaku merokok, minum kopi, dan obesitas (Sinuraya et al, 2017).

### **Hubungan Status Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi**

Dari 42 subjek yang tidak bekerja, diketahui terdapat 13 subjek yang mengalami hipertensi lebih sedikit dibandingkan subjek yang bekerja dengan hipertensi yang

berjumlah 15 orang. Artinya tidak terdapat hubungan antara status pekerjaan terhadap kejadian hipertensi.

Pekerjaan lebih banyak dilihat dari kemungkinan keterpaparan khusus dan tingkat atau derajat keterpaparan tersebut serta besarnya risiko menurut sifat pekerjaan, lingkungan kerja, dan sifat sosioekonomi pada pekerjaan tertentu (Oktaviarini et al 2019).

### **Hubungan Usia dengan Kejadian Hipertensi**

Dari 24 orang dengan usia tua (41-65 tahun) diketahui 16 orang mengalami hipertensi dan lebih banyak dibandingkan subjek yang berusia dewasa (18-40 tahun). Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara usia terhadap kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Sartik, Tjekyan dan Zulkarnain (2017) mengenai faktor-faktor risiko dan angka kejadian hipertensi pada penduduk Palembang diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara usia terhadap kejadian diare dengan p value 0,000. Tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur, disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku, sebagai akibat adalah meningkatnya tekanan darah sistolik (Adam, 2019). Dengan meningkatnya umur didapatkan kenaikan tekanan darah diastol rata-rata walaupun tidak begitu nyata juga terjadi kenaikan angka prevalensi hipertensi tiap kenaikan kelompok dekade umur (Sartik et al, 2017).

### **KESIMPULAN**

Diketahui, terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan, status pendidikan dan usia terhadap kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi, referensi dalam mengevaluasi cakupan program bagi petugas kesehatan, sehingga diharapkan untuk dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan secara berkesinambungan khususnya kepada penderita hipertensi.

### **DAFTAR PUSAKA**

- Adam L. 2019. *Determinan hipertensi pada lanjut usia*. Jambura Health and Sport Journal. 1(2).
- Arif, Rusnoto, Hartinah. 2013. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus*. JIKK. 2(4), pp. 18±34.
- Azhari H. 2017. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Makrayu ke Barat II Palembang*. Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan. 2(1). 1±24.
- Buheli, K. L., & Usman, L. (2019). *Faktor Determinan Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi*. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 20–24. Retrieved from <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/2049>
- Depkes [Departemen Kesehatan RI]. 2019 *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*.
- Dharmawati IGAA, Wirata IN. 2016. *Hubungan tingkat pendidikan, umur, dan masa kerja dengan tingkat pengetahuan kesehatan gigi dan mulut pada guru penjaskes sd di Kecamatan Tampak Siring Gianyar*. *Jurnal Kesehatan Gigi*. 4(1).

- Fadhilah FH., Widjanarko B, Shaluhayah Z. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada anak gizi lebih di Sekolah Menengah Pertama wilayah kerja Puskesmas Poncol Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 6(1): 734±744.
- Fitrianto H, Azmi S, Kadri H. 2014. *Penggunaan obat antihipertensi pada pasien hipertensi esensial di Poliklinik Ginjal Hipertensi RSUP DR. M. Djamil tahun 2011*. Jurnal Kesehatan Andalas. 3(1).
- Hermina and Prihatini, S. (2016) *Fruits and vegetables consumption of indonesian population in the context of balanced nutrition: a further analysis of individual food consumption survey (SKMI) 2014*. Buletin Penelitian Kesehatan. 44(3): 205±218.
- Kemendes [Kementrian Kesehatan] RI. 2014. *Data Propinsi Sumatera Utara Riset Kesehatan Dasar Balitbangkes*. Jakarta.
- Krismiyati. 2017. *Pengembangan sumber daya manusia dalam meningkatkan kualitas pendidikan di SD Negeri Inpres Angkasa Biak*. Office. 3(1);43±50.
- Muttaqin A. 2009. *Auhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nazamuddin. 2013. *Kontribusi pendidikan terhadap pembangunan ekonomi: Kasus Provinsi Aceh*. Jurnal Pencerahan. 2(2): 86±97.
- Permenkes RI No.14 Tahun 2014 tentang *Pedoman Gizi Seimbang*. Ramayulis. 2010. *Menu dan Resep untuk Penderita Hipertensi*, Penebar Plus+: Jakarta.
- Ratnawati, & Aswad, A. (2019). *Efektivitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 40–47. Retrieved from <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/2052>
- Siti. (2012). *Hubungan antara Tingkat Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (Studi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember)*. Skripsi. Universitas Jember. Jember.
- Wahyuni. 2019. *Hubungan tingkat pendidikan dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Jagalan di wilayah kerja Puskesmas Pucangsawit Surakarta*. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI).