

HUBUNGAN TUAK DENGAN TINGGINYA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH MEDAN AREA

Aiga Nurkhalilah Pasaribu

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
E-mail: aiganurkhalilhp.31@gmail.com

Putra Apriadi Siregar

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Abstract

The people of North Sumatra, especially the Medanese, are of course very diverse, but the dominant field is filled with the Batak people. This research is qualitative, using secondary data. This study aims to determine the relationship between the behavior of drinking palm wine and the high rate of hypertension sufferers in Kec. Terrain Area. Blood pressure in the body is always related to age and other factors, one of which is the result of consuming alcoholic beverages. Although alcohol can be healthy for the heart, if consumed in excess it will cause dangerous diseases including hypertension. Hypertension is predicted to continue to increase even in 2025 as many as 29 adults are likely to have hypertension.

Keywords: *Tuak, Batak Tribe, Hypertension*

Abstrak

Masyarakat wilayah Sumatera Utara, terutama medan tentunya sangat beragam, tetapi medan dominan diisi dengan masyarakat suku batak. Penelitian ini adalah kualitatif, dengan menggunakan data sekunder. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku meminum tuak dengan tingginya tingkat penderita hipertensi di kec. Medan Area. Tekanan darah dalam tubuh selalu berkaitan dengan usia dan factor yang lain salah satunya akibat mengonsumsi minuman beralkohol. Meskipun alkohol dapat menyehatkan jantung tapi jika dikonsumsi secara berlebih akan menyebabkan penyakit yang berbahaya termasuk hipertensi. Hipertensi diprediksi akan terus bertambah bahkan pada tahun 2025 sebanyak 29 orang dewasa memungkinkan untuk terkena hipertensi.

Kata Kunci : *Tuak, Suku Batak, Hipertensi*

PENDAHULUAN

Masyarakat wilayah Sumatera Utara, terutama medan tentunya sangat beragam, tetapi medan dominan diisi dengan masyarakat suku batak. Beberapa wilayah yang saya lihat tidak sedikit saat acara adat batak masyarakat mengonsumsi tuak, dan hal itu dianggap hal yang lumrah pada acara adat batak di Sumatera Utara. Tuak merupakan minuman fermentasi yang mengandung bahan beras, nira, dan buah yang mengandung gula yang dijadikan satu. Minuman ini berasal dari nusantara. Hasil fermentasi yang dilakukan menciptakan minuman beralkohol. Kadar alkohol pada tuak

dipasaran tergantung dengan daerah asal pembuatannya. Seperti di medan terutama batak toba tuak yang sering dikonsumsi adalah tuak tangkasan dengan kadar alkohol 4%.

Madura merupakan salah satu tempat penghasil tuak, tetapi masyarakat madura tidak terlalu kuat mengonsumsi tuak itu sendiri. Berbeda dengan masyarakat tapanuli selatan disumatera utara khususnya yang bersuku batak. Masyarakat batak meyakini bahwa tuak bermanfaat untuk kesehatan. Sama seperti pada toraja Sulawesi selatan yang memiliki kebiasaan mengonsumsi tuak. Selain tuak sering menjadi minuman yang selalu ada pada ritual dan acara adat, terutama adat suku batak.

Tentunya ini menjadi perhatian bagi saya selaku mahasiswa kesehatan masyarakat yang berfokus pada sosial budaya suatu masyarakat. Dari data yang telah saya terima penyakit hipertensi dan juga diabetes menjadi 10 penyakit utama yang ada pada Medan Area. Oleh karena itu, saya memutuskan untuk mengambil pembahasan ini dalam mini riset yang saya lakukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode observasi dengan mengumpulkan data dari beberapa jurnal terdahulu dan juga data penyakit dari puskesmas sukaramai kec. Medan area Sumatera Utara. Hingga penelitian ini dapat memperoleh data yang valid dan juga akurat. Jenis Penelitian ini adalah kualitatif, dengan menggunakan data primer dan juga sekunder. Data primer didapatkan dari hasil wawancara kepada bapak M. Rizal dan kepala desa sukaramai. Sedangkan data sekunder diperoleh berdasarkan data puskesmas dan juga dari jurnal-jurnal terbaru.

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku meminum tuak dengan tingginya tingkat penderita hipertensi di kec. Medan Area.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tuak Dalam Acara Adat

Batak Toba menjadi bagian dari provinsi Sumatera Utara yang sangat menarik untuk dipelajari dan ditelusuri adat budayanya. Terutama kebiasaan meminum tuak saat kegiatan adat di desa setempat. Tuak memiliki posisi sebagai minuman keras tradisional dan disajikan secara sederhana pada acara adat tertentu. Indonesia sendiri memiliki banyak upacara adat yang jamuannya menggunakan minuman seperti tikus, sopi, badeg. Khusus tradisi Batak, jamuan minuman yang disajikan adalah arak atau tuak. Berasal dari tumbuhan bernama mayang bagot atau aren yang dahulunya dipercaya sebagai pohon mistis akibat legenda asal mula tumbuhannya.

Minuman beralkohol asal Sumatera Utara yang dibuat menggunakan nira sehingga disebut sebagai anggur keras. Namun, ada dua jenis nira yakni keras dan tidak yang kemudian dicampur dengan ratu atau tangkas. Tradisi minum arak sudah

menyebar ke seluruh pelosok nusantara dan hampir semua suku bangsa melakukannya. Terutama bagi bangsa batak toba sangat menyukai kebersamaan, duduk, makan, dan berdiskusi pada suatu tempat. Tempat terjadinya perkumpulan tersebut diberi sebutan Lapo tuak. Biasanya, laki-laki Batak Toba akan menggelar perkumpulan setelah sepulang kerja, bersantai, berbincang sambil menikmati arak dan makanan khas sukunya.

Suasana Lapo Tuak yang memberi kehangatan membuat para pengunjungnya ingin kembali hingga menjadi kebutuhan dan kebiasaan. Bangunannya tersebut memang dialokasikan sebagai ruang interaksi dengan konsep kekeluargaan di wilayahnya. Menjamurnya Lapo Tuak di desa-desa mendorong tumbuhnya ruang publik sehingga menghasilkan banyak interaksi. Bentuk-bentuk interaksi yang terjadi berupa kerjasama, akomodasi, dan seringkali menimbulkan persaingan serta konflik.

Meski begitu, pertemuannya tersebut secara tidak langsung akan membentuk dan menjaga relasi sosial. Dengan terjaganya relasi, maka sistem sosial masyarakat di desanya akan terpelihara baik. Minuman ini tidak hanya dikonsumsi laki-laki saja, tapi juga seorang wanita meski hanya pada kesempatan tertentu. Biasanya, wanita batak toba akan dihidangkan arak setelah melakukan persalinan dengan tujuan memperlancar asi. Namun, tidak semua wanita akan mengonsumsi arak semasa menyusunya. Biasanya, wanita batak toba yang pergi dan menetap di kota rantau juga tidak mengkonsumsinya dan lebih memilih meminum bir hitam. Jadi, kebiasaan minum arak setelah melahirkan bagi wanita batak toba sudah hampir hilang. Sekarang hanya dilakukan oleh wanita tua ketika selesai melahirkan di usia mudanya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, menurut pernyataan M. Rizal, setelah meminum tuak, ia merasa lebih sehat dan segar, serta pikirannya menjadi tenang. Perilaku minum tuak telah menjadi budaya yang ada di masyarakat, baik karena faktor ekonomi, lingkungan, maupun faktor lainnya.

Namun, Kepala Desa Sukaramai memiliki pandangan yang berbeda. Ia menyatakan tidak setuju dengan perilaku minum tuak karena dianggap sebagai perilaku menyimpang yang dapat mengganggu ketertiban masyarakat sekitar. Orang-orang yang terlibat dalam minum tuak memiliki alasan sendiri, baik itu terkait faktor ekonomi keluarga maupun lingkungan sekitar. Dalam hal ini, 80% dari mereka yang melakukan minum tuak adalah petani dan masyarakat yang tidak melanjutkan pendidikan.

Bahaya Tuak Bagi Kesehatan

Tuak sendiri memiliki manfaat seperti dapat menghangatkan tubuh di cuaca dingin. Selain itu dapat menyegarkan tubuh dikala lelah akibat aktivitas rutin, dan bisa menghilangkan stress yang berlebihan. Asal dikonsumsi dalam batas wajar dan tidak berlebihan. Jika berlebihan maka akan menyebabkan penyakit beberapa diantaranya adalah :

1. Gangguan hati

Meminum tuak secara berlebihan dapat menyebabkan penimbunan lemak pada liver. Hal ini terjadi dikarenakan tuak yang bersifat panas tajam yang dapat menyebabkan mati nya sel sel hati yang berfungsi untuk menghancurkan lemak sekitar hati. Endapan lemak yang tertimbun jika dibiarkan akan menyebabkan seseorang terserang kerusakan pada hati.

2. Memicu munculnya penyakit maag

Air tuak memberikan efek mengenyangkan pada perut, sehingga membuat nafsu makan seseorang menurun. Sehingga membuat perut kosong dalam waktu yang lama dan dapat menyebabkan penyakit maag.

3. Gangguan fungsi otak

Jika tuak dikonsumsi dalam jangka Panjang maka akan menimbulkan pembengkakan dan peradangan pada jaringan otak yang menyebabkan penurunan daya ingat seseorang.

4. Perubahan perilaku

Meminum tuak secara terus menerus terutama pada malam hari akan menyebabkan saraf pada otak menegang dan menghambat aliran darah menuju otak. Hal ini menyebabkan seseorang menjadi lebih mudah marah dan sulit mengontrol emosi. Dan hal ini akan menyebabkan peminum tuak gampang sekali tersulut emosi dan pertikaian dengan seseorang.

5. Lambung luka (Peptic ulcer)

Meminum tuak secara berlebih akan menyebabkan iritasi pada dinding dan dasar lambung hal ini disebabkan karena air tuak bersifat tajam dan panas.

6. Bobot tubuh menurun

Jika seseorang mengonsumsi tuak secara terus menerus akan menyebabkan tidak selera mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat maka akan menyebabkan penurunan berat badan dan jika dibiarkan maka akan membuat bobot berat badan dibawah standar.

7. Jantung bermasalah

Air tuak yang menyebabkan penyempitan aliran darah yang dapat menghambat kelancaran pembuluh darah pada arteri jantung. Hal ini mengakibatkan fungsi jantung terganggu dan kehilangan kemampuannya untuk memompa darah. Peminum tuak akan sering merasa gelisah, depresi dan juga halusinasi secara berlebihan.

8. Keguguran

Seorang ibu yang sedang hamil muda sangat dilarang untuk minum tuak. Karena tuak yang bersifat tajam dan panas yang dapat memberikan efek terbakar pada janin yang sudah terbentuk yang dapat menyebabkan keguguran.

9. Keracunan

Zat zat yang terkandung pada tuak akan menyebabkan rasa tidak nyaman pada tubuh dan jika di konsumsi secara terus menerus maka akan menyebabkan keracunan.

10. Hipertensi

Tekanan darah dalam tubuh selalu berkaitan dengan usia dan factor yang lain salah satunya akibat mengonsumsi minuman beralkohol. Meskipun alkohol dapat menyehatkan jantung tapi jika dikonsumsi secara berlebih akan menyebabkan penyakit yang berbahaya termasuk hipertensi.

Tuak jika dikonsumsi dalam porsi yang kecil maka akan melebarkan pembuluh darah yang dapat menurunkan tekanan darah untuk sementara. Tetapi jika secara berlebihan maka akan mempersempit pembuluh darah yang akhirnya menyebabkan hipertensi sampai kerusakan jantung.

Tuak hanya boleh dikonsumsi orang dewasa yang telah berumur 21 tahun keatas. Karena pada usia itu seseorang telah mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Dan jika dikonsumsi dibawah 21 tahun maka akan menyebabkan hal yang buruk bagi kesehatan.

Tingkat Penyakit yang Disebabkan Oleh Tuak

Hasil penelitian yang dilakukan oleh I.K Sudiana,dkk pada tahun 2016 di bali memperoleh hasil mengenai keterkaitan obesitas dengan konsumsi tuak atau alkohol. Pada penelitian yang dilakukan memperoleh hasil yang berkaitan dengan penelitian sebelumnya yaitu alkohol dapat menyebabkan peningkatan kadar gula di dalam darah yang menyebabkan obesitas, hipertensi sampai kegagalan jantung dan juga stroke. (I.K Sudiana,dkk 2016).

Memasuki tingkat selanjutnya adalah terjadinya hipertensi akibat obesitas pada tubuh. Menurut Teguh dhika,dkk pada tahun 2016 dibanding memperoleh hasil pada orang yang obesitas, tahanan perifer akan berkurang sementara saraf simpatis semakin meninggi dengan aktivitas renin plasma yang rendah. Semakin berat badan seseorang maka akan semakin memerlukan darah yang banyak untuk mengangkut oksigen dan darah pada jaringan tubuh. Kondisi obesitas berkaitan dengan peningkatan volume intravaskuler dan curah jantung. Sehingga kemampuan memompa darah pada jantung dan sirkulasi darah pada penderita hipertensi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki berat badan yang normal. Untuk melakukan pencegahan dan pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan menurunkan berat badan. Pasien hipertensi yang mengalami obesitas harus menurunkan berat badan agar menurunkan tekanan darah. (Teguh dhika,dkk 2016).

Salah satu masalah kesehatan global penyakit tidak menular adalah hipertensi. Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah mengalami peningkatan lebih dari 140 mmHg tekanan sistolik dan lebih dari 90 mmHg tekanan darah diastolik dengan dua kali pengukuran berselang waktu selama 5 menit dalam keadaan cukup tenang. Jika peningkatan tekanan darah berlangsung dengan kurun waktu yang lama maka akan menyebabkan komplikasi dari berbagai penyakit. Tekanan pada dinding arteri ketika memompa darah dari jantung ke seluruh tubuh dalam keadaan yang abnormal akan menyebabkan hipertensi.

Tingkatan penyakit paling tinggi selajutnya adalah penyakit ginjal atau gagal ginjal. Gagal ginjal adalah penyakit tertinggi di tingkatan penyakit yang disebabkan oleh tuak. Menurut Husnul khatimah pada tahun 2018 dalam penelitiannya disebutkan tuak dapat menyebabkan penurunan kadar eritrosit dan pembengkakam ginjal.

Penyakit tidak menular (PTM) salahsatunya adalah hipertensi yang diperkirakan akan selalu bertambah. Sebuah prediksi pada tahun 2025 akan ada 29 orang dewasa di seluruh di dunia yang akan mengalami hipertensi, sedangkan penduduk Indonesia 26,5% berusia lebih dari 18 tahun. Penyakit hipertensi sendiri jarang disadari keberadaannya karena tanpa gejala, dan akhirnya menyebabkan komplikasi dan kerusakan organ pada tubuh. Hal ini dibuktikan dengan data yang didapatkan penderita hipertensi sebanyak 36,8%. Pada data puskesmas sukaramai 2021 menunjukkan jumlah penderita hipertensi sebesar 506 kasus.

Tabel 2.1.6.2
Data Bulanan 10 Penyakit Terbesar di Wilayah Kerja Puskesmas
Kecamatan Medan Area Tahun 2021

NO	JENIS PENYAKIT	TOTAL
1	Penyakit Lian pada saluran Pernafasan atas	530
2	Infeksi penyakit usus lainnya	518
3	Hypertensi	506
4	Diabetes Melitus	408
5	Penyakit sytem otot dan jaringan Penyakit (Penyakit tulang belulang, radang sendi termasuk reumatik)	351
6	ISPA	268
7	CHF	254
8	Penyakit dan Kelainan Susunan Syaraf Lainnya	192
9	Penyakit Kulit Infeksi	166
10	Diare	114

KESIMPULAN

Tuak adalah minuman yang beralkohol yang sering dikonsumsi terutama saat acara adat suku batak dikarenakan adanya legenda yang telah ada sejak lama di masyarakat batak. Tuak sendiri banyak menyebabkan masalah kesehatan seperti gangguan hati, hipertensi, obesitas sampai ke gagal ginjal yang dapat menyebabkan kematian.

Pengaruh meminum tuak dengan tingginya tingkat penyakit hipertensi sangat berpengaruh. Tercata pada puskesmas sukaramai di tahun 2021 menunjukkan jumlah penderita hipertensi sebesar 506 kasus.

Hipertensi diprediksi akan terus bertambah bahkan pada tahun 2025 sebanyak 29 orang dewasa memungkinkan untuk terkena hipertensi. Hipertensi sendiri adalah penyakit yang tidak menimbulkan gejala yang terlalu mencolok sehingga pada akhirnya menimbulkan komplikasi hingga kerusakan organ pada tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Halosehat, R. (2022). *10 Bahaya Minum Tuak Setiap Hari Bagi Tubuh*. Medan: HaloSehat.com.
- Handayani, d. V. (2020). *Kebiasaan Minum Alkohol Bisa Memicu Hipertensi*. Jakarta: Halodoc.com.
- I.K. Sudiana, I. A. (2016). Konsumsi Tuak Meningkatkan Risiko Obesitas Sentral pada Pria Dewasa di Karangasem, Bali. *Public Health and Preventive Medicine Archive* 1, 141-142.
- KHATIMAH, H. (2018). PENGARUH TUAK TERHADAP BERAT BADAN, SERTA PERUBAHAN MORFOLOGI GINJAL DAN KADAR ERITROSIT PADA MENCIT (*Mus musculus*) ICR JANTAN. *UIN ALAUDDIN MAKASSAR*, 45-47.
- PRIYATNI, P. L. (2018). *HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI TUAK DENGAN HIPERTENSI PADA LAKI-LAKI TENGGANAN PEGRISINGAN*. DENPASAR: POLTEKES KEMENKES DENPASAR.
- RIZKY, A. N. (2022). MINUMAN TUAK DALAM ADAT BATAK. *TOBARIA* (pp. 1-2). SIMALUNGUN: REDAKSI TOBARIA.
- Teguh Dhika Rohkuswaraa, S. S. (2016). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Derajat 1 di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung Tahun 2016. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 16-18.