

HUBUNGAN POLA KONSUMSI GARAM TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA WANITA USIA SUBUR

Siti Romlah Febrianti¹, Toyyibah², Yayuk Eliyana³, Layla Imroatu Zulaikha⁴
febriantiaja44@gmail.com¹, shomadtoyyibah@gmail.com², yayukeliyana@uim.ac.id³,
aylaathariz@gmail.com⁴

Universitas Islam Madura

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang lebih tinggi dari normal. Menurut WHO, tingkat kejadian hipertensi mencapai 22% di seluruh dunia pada tahun 2019. Diperkirakan prevalensi hipertensi akan mencapai 29% pada tahun 2025, yang berarti 1,6 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Diperkirakan sekitar 1,8-2,86% penduduk Indonesia menderita hipertensi. Namun sebagian besar peneliti menemukan bahwa 8,6-10% penderita hipertensi di perkotaan lebih banyak daripada penderita hipertensi di pedesaan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi garam dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi, yaitu pendekatan cross sectional. Variabel dependen target tekanan darah, variabel independen konsumsi garam dan hipertensi. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 24 Maret 2023. Populasinya adalah penderita hipertensi dengan menggunakan metode total sampling yang berjumlah 2 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan Koesioner. Tekanan darah diukur dengan Sphygmomanometer dan stetoskop.

Kata Kunci: bersihan jalan nafas, bronkitis, minyak kayu putih.

ABSTRACT

Hypertension is a condition where a person's blood pressure is higher than normal. According to WHO, the incidence rate of hypertension reached 22% worldwide in 2019. It is estimated that the prevalence of hypertension will reach 29% by 2025, which means 1.6 billion people worldwide suffer from hypertension. It is estimated that around 1.8-2.86% of the Indonesian population suffers from hypertension. However, most researchers found that 8.6-10% of people with hypertension in urban areas are more than people with hypertension in rural areas. Based on data from Riskesdas 2018, the prevalence of hypertension in people in Indonesia whose blood pressure was measured, 34.11% of the total population of Indonesia. The purpose of the study was to determine the relationship of salt consumption habits with blood pressure in hypertensive patients. This study used a descriptive correlation method, namely a cross-sectional approach. Variable dependent target blood pressure, variable independent salt consumption and hypertension. This research was conducted on March 24, 2023. The population is hypertensive patients using total sampling method which amounted to 2 people. Data were collected using questionnaires. Blood pressure was measured with a sphygmomanometer and stethoscope.

Keywords: Hypertension, Salt Consumption, woman of childbearing age.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting dan jarang terjadimenyebabkan gejala atau keterbatasan yang signifikan pada kesehatan fungsional pasien. (Purwono et al., 2020)

Menurut WHO, tingkat kejadian hipertensi mencapai 22% di seluruh dunia pada tahun 2019. Diperkirakan prevalensi hipertensi akan mencapai 29% pada tahun 2025, yang berarti 1,6 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. (Andri et al., 2023) Diperkirakan sekitar 1,8-2,86% penduduk Indonesia menderita hipertensi. Namun sebagian besar peneliti menemukan bahwa 8,6-10% penderita hipertensi di perkotaan lebih banyak daripada penderita hipertensi di pedesaan. Berdasarkan data dari Riskesdas 2018, Prevalensi

hipertensi orang di Indonesia yang diukur tekanan darahnya, 34,11% dari total penduduk Indonesia. (Muliani et al., 2022)

Faktor penyebab tekanan darah tinggi antara lain usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetika (faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikendalikan), merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, dan penggunaan estrogen. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi adalah asupan garam yang berlebihan. Penyebab darah tinggi antara lain konsumsi makanan asin, kafein dan monosodium glutamat (vetsin, kecap, terasi). (Purwono et al., 2020)

Di Indonesia, konsumsi garam atau kandungan natrium yang tinggi pada makanan yang dikonsumsi masyarakat menjadi salah satu penyebab terjadinya tekanan darah tinggi. Natrium terserap ke dalam pembuluh darah akibat asupan garam yang tinggi menyebabkan retensi air sehingga meningkatkan volume darah. Asupan natrium yang tinggi menyebabkan pelepasan hormon narioretinal secara berlebihan, yang secara tidak langsung meningkatkan tekanan darah. Studi yang dilakukan oleh beberapa peneliti menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan terjadinya tekanan darah tinggi, seperti konsumsi garam yang berlebihan. Dampak dari tekanan darah tinggi bisa menimbulkan penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan ginjal. (Purwono et al., 2020)

Rata-rata konsumsi garam per kapita di Indonesia adalah 6,3; 5,6 dan 5,7 g/orang/hari. Berdasarkan data tersebut, diperkirakan asupan garam underestimate karena belum termasuk garam visible salt yang ditambahkan pada makanan (bakso, sup, tumisan, dan makanan lainnya) dan garam visible salt yang ditambahkan pada makanan olahan atau produk industri. Sementara itu, konsumsi makanan asin dan makanan olahan mengalami peningkatan selama satu dekade terakhir. Asupan natrium yang dianjurkan untuk remaja dan dewasa muda adalah 1200 mg/hari dan ditolerir (UL) sampai 2300 mg/hari. Natrium tidak hanya berasal dari garam. Natrium terdapat pada garam, BTP (bahan tambahan pangan), makanan dan minuman. dalam bentuk garam, Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan konsumsi garam kurang dari 5 gram per orang karena alasan kesehatan. Hal ini menunjukkan konsumsi garam Indonesia melebihi rekomendasi WHO (Dewi, 2018).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk membahas tentang hubungan kebiasaan konsumsi garam dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. karena judul ini sangat sesuai dengan program studi peneliti serta peneliti dapat memberikan beberapa pengetahuan tentang Hipertensi kepada para pembaca serta cara mengatasinya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan penelitian ini adalah deskriptif korelasi, yaitu pendekatan cross sectional. Buku yang dijadikan sebagai sumber referensi didapatkan dari perpustakaan UIM dan artikel jurnal yang dijadikan sebagai sumber referensi didapatkan dari beberapa website seperti Google Scholar dan yang lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- a) Analisis Univariat
- b) Analisis Bivariat

Pola Konsumsi Garam

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 56,7% responden mengkonsumsi garam kategori tidak normal. Karena pada wilayah pulau madura masakannya asin. Dimana mereka mengkonsumsi garam sebanyak 2 sdm orang/hari, rata-rata mereka juga menambahkan garam dalam memasak sebanyak 1 sdt setiap memasak.

Responden juga mengkonsumsi makanan yang mengandung akan tinggi natrium

seperti, mengkonsumsi kecap 1 kali/hari, telur ayam dan santan 4-6 kali/minggu, selain itu responden juga sering mengkonsumsi makanan olahan dan mengandung akan penyedap rasa seperti mie goreng dan bakso, dimana rata-rata konsumsi garam responden sebanyak 8 gram/hari. Kuliner Madura dengan ciri khas asin, adalah simbol yang mewakili karakter suatu daerah, biasanya orang-orang yang berada di wilayah tersebut dikenal sebagai orang yang keras, blak-blakan, dan kaku. Terutama wilayah Bangkalan, Sampang, Pamekasan. (Mulyyaningsih et al., 2023)

Hasil penelitian ini didukung oleh (Yunus et al., 2023) mengatakan dalam penelitiannya mengenai tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi bahwa responden yang mengkonsumsi makanan akan tinggi natrium menderita hipertensi lebih banyak dibanding dengan responden yang kurang mengkonsumsi natrium.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pola konsumsi garam di masyarakat yaitu seperti faktor sosial budaya, dimana budaya masyarakat di suatu wilayah memiliki peranan yang sangat berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi.

Konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh responden merupakan salah satu penyebab hipertensi. Natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah yang berasal dari konsumsi garam yang tinggi mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah meningkat. Hal ini yang mengakibatkan naiknya tekanan darah. Asupan natrium yang tinggi menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natriouretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. (Yunus et al., 2023)

Hubungan Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi

Garam memiliki hubungan yang sebanding dengan timbulnya hipertensi. Semakin banyak jumlah garam dalam tubuh, maka akan terjadi peningkatan volume plasma, curah jantung dan tekanan darah. Namun respon seseorang terhadap kadar garam di dalam tubuh berbeda-beda. Hal ini sejalan dengan variabel pola konsumsi garam dalam penelitian ini yang merupakan faktor risiko hipertensi. Hal ini kemungkinan disebabkan masyarakat setempat pada umumnya mengkonsumsi garam batangan dengan keasinan tinggi yang menandakan bahwa natriumnya juga tinggi.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada Wanita usia subur.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Padila, P., & Sugiharno, R. T. (2023). Pemberian Terapi Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1430–1437. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5524>
- Dewi, D. (2018). Hubungan Tingkat Konsumsi Garam Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Wacana Kesehatan Volume 5, Nomor 1, Juli 2020 e-ISSN 2544-6251*, 1–75.
- Muliani, Maruli Taufandas, Saifurrahman, & Muh. Jumaidi Sapwal. (2022). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Hijau dan Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi. *ProHealth Journal*, 19(1), 37–45. <https://doi.org/10.59802/phj.202219154>
- Mulyyaningsih, H., Haryanto, B. S. D., Umanailo, M. C. B., & Irawan Bagus. (2023). Pergeseran Entitas Kuliner Madura: Adaptasi Budaya, dan Tradisi Kuliner Lokal Menjadi Komersialisasi. *Perspektif*, 12(3), 1014–1021. <https://doi.org/10.31289/perspektif.v12i3.9122>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531.

<https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>

Yunus, M. H., Kadir, S., & Lalu, N. A. S. (2023). the Relationship Between Salt Consumption Patterns and the Incidence of Hypertension in the Elderly At the Kota Tengah Health Center. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 163–171. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16279>