

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Kecamatan Pancur Batu adalah Kecamatan yang terletak di Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia. Kecamatan Pancur Batu terletak pada posisi 3°14'-3°64' Lintang Utara dan 98°19'-98°73' Bujur Timur, dengan luas wilayah 223,38 km², ketinggian wilayah berkisar 250-600 meter di atas permukaan laut dengan batas wilayah sebagai berikut :

1. Sebelah Utara berbatasan dengan wilayah kerja Kecamatan Sibolangit.
2. Sebelah Timur berbatasan dengan wilayah kerja Kecamatan Namorambe.
3. Sebelah Selatan berbatasan dengan wilayah kerja Kecamatan Medan Tuntungan.
4. Sebelah Barat berbatasan dengan wilayah kerja Kecamatan Sunggal.

Puskesmas Tuntungan terletak di Jalan Kutalimbaru, Desa Tuntungan I, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang. Dengan jumlah penduduk 85.045 jiwa dengan 42.508 jiwa berjenis kelamin laki-laki dan 42.537 jiwa berjenis kelamin perempuan. Wilayah kerja administrasi Puskesmas Tuntungan mencakup 15 desa dan 59 dusun.

4.1.2 Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Berdasarkan karakteristik Responden Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	8.7
Perempuan	95	91.3
Total	104	100
2. Usia		
60-69	61	58.7
70-79	39	37.5
≥ 80	4	3.8
Total	104	100
3. Pendidikan		
Tidak Sekolah	16	15.4
SD	60	57.7
SMP	22	21.2
SMA	4	3.8
Perguruan Tinggi	2	1.9
Total	104	100
4. Pekerjaan		
Tidak Bekerja	58	55.8
Petani	39	37.5
Wiraswasta	3	2.9
Guru	2	1.9
Peternak	1	1
Tukang	1	1
Total	104	100

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa distribusi karakteristik responden. Karakteristik responden paling banyak lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 95 lansia (91.3%). Karakteristik responden berdasarkan umur paling banyak berusia 60-69 tahun yaitu sebanyak 61 lansia (58.7%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan paling banyak dengan tingkat pendidikan Sekolah Dasar (SD) Sekolah Dasar (SD) sebanyak 60 orang (57.7%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan mayoritas 58 lansia (55.8%) tidak bekerja.

4.1.3 Analisis Univariat

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Asupan Makanan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024

Kategori Asupan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Asupan Natrium		
Cukup	44	42.3
Lebih	60	57.7
Total	104	100
2. Asupan Lemak		
Cukup	47	45.2
Lebih	57	54.8
Total	104	100
3. Asupan Sayur		
Kurang	79	76
Cukup	25	24
Total	104	100
4. Asupan Buah		
Kurang	65	62.5
Cukup	39	37.5
Total	104	100

Berdasarkan Hasil penelitian pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dalam kategori lebih pada tingkat konsumsi Natrium berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yaitu sebanyak 60 lansia (57.7%). Pada asupan lemak paling banyak lansia masuk dalam kategori lebih pada tingkat konsumsi lemak berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yaitu sebanyak 57 lansia (54.8%). Pada asupan sayur sebagian besar Lansia dalam kategori kurang pada tingkat konsumsi sayur berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yaitu sebanyak 79 lansia (76%). Mayoritas lansia masuk dalam kategori kurang pada asupan buah berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yaitu sebanyak 65 lansia (62.5%).

Pola Makan

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Pola Makan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024

Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	12	11.5
Tidak Baik	92	88.5
Total	104	100

Berdasarkan Hasil penelitian pada tabel 4.9 diperoleh Hasil sebanyak 92 lansia (88.5%) memiliki pola makan yang tidak baik. Sedangkan lansia yang memiliki pola makan baik sebanyak 12 lansia (11.5%).

Tekanan Darah

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Tekanan Darah Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024

Kategori Tekanan Darah	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Hipertensi	45	43.3
Hipertensi	59	56.7
Total	104	100

Berdasarkan Hasil penelitian pada tabel 4.10 diperoleh Hasil sebanyak 59 lansia (56.7%) masuk dalam kategori hipertensi. Sedangkan lansia yang masuk kategori tidak hipertensi sebanyak 45 lansia (43.3%).

4.1.4 Analisis Bivariat

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 4. 5 Distribusi Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024

Pola Makan	Tekanan Darah				Total		P value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	12	100	0	0	12	100	0,000
Tidak Baik	33	35.9	59	64.1	92	100	
Total	45	43.3	59	56.7	104	100	

Berdasarkan Tabel 4.11 mengenai hubungan pola makan dengan hipertensi lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu menunjukkan bahwa dari 12 (100%) lansia yang Pola makannya baik tidak hipertensi, sedangkan sebanyak 59 (64.1%) lansia yang memiliki pola makan tidak baik menderita hipertensi. Dari Hasil uji Chi-Square didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas tuntungan kecamatan pancur batu.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia yang berjumlah 104 lansia, menunjukkan bahwa lansia dengan pola makan tidak baik yang mengalami hipertensi sebanyak 59 (64.1%), sedangkan responden dengan pola makan yang baik dan tidak pernah mengalami kejadian hipertensi sebanyak 12 (100%). Hasil dari interpretasi diatas diketahui bahwa lansia mengalami kejadian Hipertensi karena pola makannya tidak baik seperti tingginya konsumsi natrium dan lemak serta rendahnya konsumsi sayuran serta buah-buahan.

Makanan asin adalah makanan yang mengandung garam yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat sebagai penambah rasa pada makanan. Garam sudah jadi bagian makanan manusia sejak ribuan tahun lalu. Garam mengandung 40% natrium dan 60% klorida. Garam dapur berkontribusi sekitar 90% dari natrium yang dikonsumsi sehari-hari karena garam dapur berkontribusi untuk rasa asin pada

makanan (He et al., 2020). Natrium adalah salah satu unsur yang ditemukan dalam garam. Sekitar 52,7 persen penduduk Indonesia mengonsumsi natrium >2000 mg/hari. Sebanyak 73 persen natrium berasal dari makanan yang dimasak di rumah dan 23 persen dari makanan yang dibeli di luar rumah. Kontribusi asupan natrium berasal dari bahan makanan sebesar 47,6 persen dan 52,4 persen dari garam. Konsumsi Natrium yang berlebih menyebabkan tubuh meretensi cairan yang dapat meningkatkan volume darah. Asupan Natrium yang berlebih dapat mengecilkan diameter arteri, menyebabkan jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah melalui ruang yang makin sempit, sehingga tekanan darah menjadi naik akibatnya terjadi hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada lansia di Kelurahan Sumpang Binangae, dari hasil uji statistik terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia (Adiyanti, 2022). Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan (Aristi et al., 2020) yang menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi konsumsi makanan tinggi natrium (biskuit, ikan asin, susu dan olahannya, kopi serta bumbu penyedap (MSG)) dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh (Farameita et al., 2022) yang menemukan hubungan signifikan antara asupan natrium dengan hipertensi pada lansia Prolanis di Puskesmas Sukorame, Lampung.

Lemak berfungsi sebagai sumber energi, sumber asam lemak esensial, sebagai alat angkut vitamin larut lemak, sebagai penghemat protein, memberi rasa kenyang dan kelezatan, sebagai pemelihara suhu tubuh, dan sebagai pelindung organ tubuh (Anggraini, 2018). Kadar lemak tinggi didalam darah akan menyebabkan penyumbatan pembuluh darah sehingga akan terjadi gangguan pada

sistem kardiovaskuler dan bisa memicu terjadinya hipertensi secara tidak langsung (Adrian & Tommy, 2019). Makanan berlemak seperti daging berlemak banyak mengandung protein, vitamin dan mineral, akan tetapi dalam daging berlemak dan jeroan yang biasa dikonsumsi masyarakat mengandung lemak jenuh dan kolesterol. Keadaan seperti ini dapat memicu jantung untuk memompa darah lebih kuat sehingga memicu kenaikan tekanan darah (Rawasiah, 2018).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Molibagu Kecamatan Bolaang Uki Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan dengan kesimpulan bahwa sebagian besar responden menderita hipertensi dengan pola makan yang kurang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang sering mengkonsumsi lemak tidak jenuh mempunyai risiko 0,219 kali lebih rendah untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan lansia yang jarang mengkonsumsinya (Hamzah et al., 2021). Sejalan dengan penelitian (Simamora et al., 2023) menunjukkan bahwa proporsi kejadian hipertensi lebih tinggi pada responden yang sering mengkonsumsi lemak dibandingkan responden yang jarang mengkonsumsi lemak.

Konsumsi sayuran serta buah-buahan dapat mencegah ataupun mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi. Sayuran serta buah-buahan mengandung mineral kalium dan magnesium yang dapat meningkatkan pengeluaran natrium sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Saichat, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa asupan sayuran serta buah-buahan memiliki hubungan positif terhadap kejadian hipertensi (Suryani et al., 2020).

Dalam pemenuhan zat gizi lansia membutuhkan orang lain. Ketidakmampuan lansia dalam membeli bahan makanan, menyiapkan makanan dan bahkan untuk makan, menyebabkan lansia butuh dukungan keluarga dalam pemenuhan zat gizi harian dan menghindarkan masalah-masalah terkait gangguan pola makannya. Peneliti menemukan adanya kaitan pola makan baik dengan peran keluarga dalam menyediakan makanan. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan, peneliti menemukanya bahwa lansia yang kebutuhan sayuran serta buah-buahannya tercukupi mendapat dukungan dari keluarga. Dukungan keluarga sangat penting dalam kehidupan lansia, dimana lansia yang tinggal bersama dengan keluarga ketersediaan makanannya terjamin sehingga menjadi lebih mudah untuk dikendalikan (Syaharuddin et al., 2023).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Suryani et al., 2020) yang menyatakan terdapat hubungan antara konsumsi sayuran dan buah-buahan ($p=0,000$) terhadap kejadian hipertensi. Hal ini terjadi karena sebagian besar responden asupan sayuran dan buah-buahan hariannya tidak mencukupi. Penelitian yang dilakukan oleh (Yasril & Rahmadani, 2020) di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang dengan Analisis ($p=0,018$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi serat yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat.

Hasil Analisis statistik untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan menggunakan *uji chi square*, diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$), artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu Tahun 2024. Hal ini sejalan dengan penelitian (Lubis, 2022) tentang “Hubungan Pola

Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Joring Natobang Tahun 2022” yang menyatakan bahwa pola makan yang tidak baik adalah salah satu faktor resiko yang meningkatkan hipertensi. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kejadian penyakit hipertensi adalah menjaga pola makan dengan baik yaitu menghindari asupan lemak dan garam berlebih. Selain itu penting untuk meningkatkan konsumsi sayuran dan buah-buahan.

4.2.2 Pembahasan Kajian Integrasi Keislaman Terkait Pola Makan dan Hipertensi pada Lansia

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri yang disebabkan oleh beberapa faktor yakni: faktor keturunan, usia, jenis kelamin, stres fisik dan psikis, kegemukan (obesitas), pola makan tidak sehat (konsumsi garam yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, konsumsi kafein), penyakit lain, dan merokok.

Pola makan merupakan salah satu faktor resiko utama yang dapat dimodifikasi dalam penyakit hipertensi. Bertambahnya usia menyebabkan indera rasa menurun. Masyarakat usia lansia memilih makanan atau masakan dengan rasa sangat manis atau asin. Padahal, penambahan garam berlebihan pada makanan dapat meningkatkan tekanan darah. Gangguan kesehatan dapat muncul berkaitan dengan apa yang dimakan. Oleh karena itu dibutuhkan pengaturan pola makan yang tepat (Syaid, 2023).

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan terdapat 59 (64.1%) lansia yang memiliki pola makan yang tidak baik dan mengalami hipertensi. Makan di rumuskan konsep *maqashid al-syariah* yang erat kaitannya dengan pola makan dan hipertensi yakni Penjagaan Jiwa (Hifz An-Nafs). Penjagaan Jiwa (Hifz An-Nafs)

ini berkaitan dengan munculnya masalah hipertensi. Hipertensi dapat terjadi salah satunya karena keseimbangan tubuh yang dirusak oleh manusia akibat pola makan yang tidak sehat seperti yang terdapat dalam surah Al-Baqarah ayat 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿١٦٨﴾ (البقرة/2: 168)

“Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata. (Al-Baqarah/2:168)” Terjemahan Kemenag 2019.

Berdasarkan Al-Qur`an terdapat ayat yang membahas terkait mudharat yang mendatangkan kemaslahatan bagi manusia. Dalam hal tersebut, kemaslahatan yang dimaksud yaitu mengandung bahaya atau hal yang sebenarnya dilarang oleh Allah bagi manusia. Dalam hal ini, pentingnya keterkaitan salah satu maqashid Syari`ah yaitu Hifz An-Nafs. Ibnu Asyur dalam kitabnya mengatakan dalam konteks inilah maqâsid al-syariah dimaknai sebagai suatu kondisi-kondisi yang dikehendaki oleh shara untuk mewujudkan kemaslahatan bagi kehidupan manusia atau untuk menjaga jiwa (Hifz An-Nafs)

Menjaga jiwa, yang juga dikenal sebagai hifz an-nafs adalah salah satu dari lima pilar syariah. Hal ini mencakup perlindungan dan pemeliharaan cara hidup dan kesehatan setiap orang. Implementasi Maqashid Syariah Yaitu Hifz An-Nafs dapat diterapkan dengan mengontrol dan menjaga diri dari mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung bahan terlarang seperti alkohol yang terkandung di dalam minuman keras, menghindari makanan yang berlemak dan tinggi kandungan natrium yang dapat menyebabkan penyakit hipertensi. Ibnu Asyur menganalisa eksistensi kemaslahatan dalam setiap pemberlakuan hukum Islam di dalam Al-

Qur'an yaitu dengan melihat kepada penyebutan sifat Al-Qur'an sebagai sebaik-baik petunjuk, dan syari'at Islam yang datang untuk kemaslahatan manusia di dunia dan di akhirat. Sebagai contoh bahwa pengharaman minuman khamar adalah bertujuan agar terpeliharanya jiwa (Hifz An-Nafs).

Pencegahan dan pengelolaan hipertensi yang diajarkan dalam islam dengan pengaturan pola makan yang baik sesuai aturan islam salah satunya dengan berpuasa. Puasa adalah menahan diri dari makanan dan minuman sepanjang hari hingga azab Maghrib, mulai dari fajar. Dalam puasa terdapat pengendalian diri dan penaklukan nafsu manusia, menghentikan hawa nafsu dan membatasi keinginan akan makanan, minuman dan hubungan intim. Puasa adalah Latihan rohani sebagaimana shalat adalah Latihan fisik (Al-Jumaili, 2024). Seperti firman Allah swt dalam Surah al-baqarah ayat 184;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٤﴾
(البقرة/2: 183)

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa. (Al-Baqarah/2:183)” Terjemahan Kemenkes 2019

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN