BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Puskesmas Pulo Brayan didirikan pada tahun 1965 oleh Gubernur KDH Provinsi Sumatera Utara, Marah Halim. Puskesmas ini terletak di Jalan Komodor Yos Sudarso Kelurahan Pulo Brayan Kota, Kecamatan Medan Barat. Dengan wilayah kerja seluas 132 Ha, yang meliputi dua kelurahan dan 40 lingkungan. Jumlah penduduk di wilayah kerja Puskesmas Pulo Brayan ini sebanyak 20.919 Jiwa.

4.1.2 Karakteristik Responden

Karakteristik responden ini diperuntukkan agar mengetahui keragaman dari responden berdasarkan umur dan jenis kelamin yang berbeda. Pada penelitian ini ada 96 responden yang diteliti pada posyandu PTM di puskesmas pulo Brayan.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
Umur		
40-44 Tahun	23	24%
45-49 Tahun	19	20%
50-54 Tahun	17	19%
55-60 Tahun	35	37%
Jenis Kelamin		
Perempuan	71	74%
Laki-laki	25	26%

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Dilihat dari tabel 4.1 pada karakteristik responden berdasarkan umur, yang paling banyak adalah pada kelompok umur 55-60 tahun sebanyak 35 orang dengan persentase sebesar 37%. Pada kelompok umur 40-44 tahun sebanyak 23 orang dengan persentase 24%. Pada

kelompok umur 45-49 tahun sebanyak 19 orang dengan persentase 20%. Dan paling sedikit adalah kelompok umur 50-54 tahun sebanyak 17 orang dengan persentase 19%.

Pada tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat bahwa reponden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki, yaitu sebanyak 71 orang dengan persentase 74%. Sedangkan laki-laki sebanyak 25 orang dengan persentase 26%.

4.1.3 Kejadian Hipertensi Pada Umur 40-60 Tahun

Berdasarkan tekanan darah responden yang telah diukur menggunakan alat tensimeter pada posyandu PTM di Puskesmas Pulo Brayan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah

Tekanan Darah	n	%
Normal	23	24%
Hipertensi	73	76%
Total	**96**	**100%**

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa responden yang memiliki tekanan darah normal hanya sebanyak 23 orang dengan persentase 24%. Sedangkan responden yang menderita hipertensi sebanyak 73 orang dengan persentase 76%.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

4.1.4 Jenis Makanan

Jenis makanan yang dimuat dalam kuesioner merupakan jenis makanan yang disesuaikan dengan makanan yang memiliki resiko tinggi penyebab hipertensi dan makanan yang tidak berisiko.

Tabel 4.3 Distribusi Jenis Makanan yang biasa dikonsumsi responden

Jenis Makanan	n	%
Makanan yang Berisiko	69	71,9%
Makanan yang tidak Berisiko	27	28,1%
Total	**96**	**100%**

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa makanan yang dikonsumsi responden lebih banyak mengkonsumsi jenis makanan yang berisiko yaitu sebanyak 69 (71,9%) orang. Sedangkan responden yang mengkonsumsi makanan yang tidak berisiko sebanyak 27 (28,1%) orang.

4.1.5 Jumlah Makan

Distribusi jumlah makan responden dimuat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.4 Distribusi Jumlah Makan Responden

Jumlah Makan	n	%
Sesuai	81	84,4%
Tidak Sesuai	15	15,6%
Total	**96**	**100%**

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa, responden yang sudah sesuai jumlah porsi makan sebanyak 81 orang dengan persentase 84,4%. Sedangkan responden yang tidak sesuai dengan jumlah porsi makan sebanyak 15 orang dengan persentase 15,6%.

4.1.6 Frekuensi Makan

Distribusi frekuensi makanan pada responden dimuat dalam tabel dibawah ini:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi makan responden

Frekuensi Makan	n	%
Seringnya seseorang konsumsi makanan	69	71,9%
Jarang seseorang konsumsi makanan	27	28,1%
Total	**96**	**100%**

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa, kebiasaan responden yang sering mengkonsumsi makanan berisiko sebanyak 69 orang dengan persentase 71,9%. Sedangkan kebiasaan responden yang jarang mengkonsumsi makanan berisiko sebanyak 27 orang dengan persentase 28,1%.

4.1.7 Hubungan Jenis Makanan dengan Kejadian Hipertensi

Hubungan jenis makanan dengan kejadian hipertensi pada umur 40-60 tahum di wilayah kerja puskesmas pulo Brayan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.6 Hubungan Jenis Makanan Dengan Kejadian Hipertensi

Jenis Makanan	Hipertensi			*p value*
	Hipertensi	Normal	Total	
Berisiko	69	0	69	
Tidak berisiko	4	23	27	0,000
Total	**73**	**23**	**96**	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Dapat dilihat dari tabel diatas dari 69 responden yang hipertensi mengkonsumsi makanan yang berisiko. Sedangkan 23 responden yang memiliki tekanan darah normal mengkonsumsi makanan yang tidak berisiko. Dari hasil uji chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 yang berarti ada hubungan antara jenis makanan pada responden umur 40-60 tahun di wilayah kerja puskesmas Pulo Brayan dengan kejadian hipertensi.

4.1.8 Hubungan Jumlah Makan dengan Kejadian Hipertensi

Hubungan jumlah makan dengan kejadian hipertensi pada umur 40-60 tahun di wilayah kerja puskesmas pulo Brayan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7 Hubungan Jumlah Makan Dengan Kejadian Hipertensi

Jumlah Makan	Hipertensi			*p value*
	Hipertensi	Normal	Total	
Sesuai	58	23	81	0,018
Tidak sesuai	15	0	15	
Total	**73**	**23**	**96**	

Dapat dilihat dari tabel diatas dari 58 responden yang hipertensi mengkonsumsi makanan sesuai porsinya. Sedangkan 15 responden penderita hipertensi lainnya mengkonsumsi makanan tidak sesuai dengan porsinya. Dari hasil uji chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0,018 yang berarti ada hubungan antara jumlah makanan pada responden umur 40-60 tahun di wilayah kerja puskesmas Pulo Brayan dengan kejadian hipertensi.

4.1.9 Hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian Hipertensi

Hubungan frekuensi makan dengan kejadian hipertensi pada umur 40-60 tahun di wilayah kerja puskesmas pulo Brayan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Tabel 4.8 Hubungan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Hipertensi

Frekuensi Makan	Hipertensi			*p value*
	Hipertensi	Normal	Total	
Sering	69	0	69	0,000
Jarang	4	23	27	
Total	**73**	**23**	**96**	

Dapat dilihat dari tabel diatas dari 69 responden yang hipertensi sering mengkonsumsi makanan yang berisiko. Sedangkan 23 responden yang memiliki tekanan darah normal jarang mengkonsumsi makanan yang tidak berisiko. Dari hasil uji chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 yang berarti ada hubungan antara frekuensi makan pada responden umur 40-60 tahun di wilayah kerja puskesmas Pulo Brayan dengan kejadian hipertensi.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Hubungan Jenis Makanan dengan Kejadian Hipertensi

Hasil uji Bivariat pada tabel 4.6 menunjukkan responden yang makan makanan berisiko sebanyak 69 orang. Dari hasil uji *Chi-Square* menghasilkan nilai p = 0,000 yang artinya ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan pada responden umur 40-60 tahun di puskesmas Pulo Brayan dengan kejadian hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nababan, 2020) di Desa Paniaran Kecamatan Siborongborong pada pra lansia yang berumur 40-60 tahun tentang hubungan pola makan dengan hipertensi. Hasil dari penelitian yang dilakukan Nababan (2020) menunjukkan *p-value* < 0,05 dimana, p = 0,001 yang berarti ada hubungan bermakna antara pola makan dengan status hipertensi. Masyarakat di Desa Paniaran sering mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium, tinggi lemak dan tinggi karbohidrat.

Asupan natrium yang tinggi secara terus-menerus dapat menyebabkan keseimbangan natrium yang berdampak meningkatnya volume darah, hingga pembuluh darah memerlukan ruang yang lebih

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

luas. Hal ini bisa menyebabkan tekanan pada pembuluh darah yang mengakibatkan tekanan pada darah juga meningkat. Asupan natrium yang disarankan oleh kemenkes RI perharinya sebesar 2000mg atau setara dengan 1 sendok teh (5 gram). Tetapi bagi penderita hipertensi asupan garam yang disarankan adalah sebesar 1200mg. Konsumsi natrium yang cukup sangat penting dalam menjaga volume tekanan darah dengan mengikat air. Natrium juga berperan dalam mengatur tekanan osmotik sel yang berguna untuk keluar masuknya cairan sel. (Kemenkes, 2019)

Kadar lemak yang tinggi didalam darah bisa menyebabkan penyumbatan pembuluh darah hingga akan terjadi gangguan pada sistem kardiovaskuler yang bisa memicu terjadinya hipertensi secara tidak langsung. (Nababan, 2020) Gangguan sistem kardiovaskuler ini terjadi apabila tekanan darah mengalami peningkatan yang menyebabkan beban kerja jantung bertambah. Tekanan darah yang tinggi ini mengakibatkan pembuluh darah mengalami aterosklerosis, dimana aterosklerosis merupakan kondisi terjadinya penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah hingga timbul tumpukan plak. Plak ini akan menyebabkan pembuluh darah menyempit atau bahkan bisa menyebabkan penyumbatan mendadak. Pada kondisi ini menyebabkan aliran darah terhambat, yang mengakibatkan asupan oksigen yang menuju jantung mengalami penurunan. Ketika hal ini terjadi, maka jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah keseluruh tubuh. Kondisi ini yang menyebabkan otot jantung menebal

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

dan keelastisitasan otot jantung hilang yang bisa mengakibatkan serangan jantung mendadak atau henti kerja jantung secara tiba-tiba. (Monica et al., 2019)

Selain itu, mengkonsumsi karbohidrat yang berlebih juga dapat meningkatkan kadar trigliserida dalam darah yang memicu karbohidrat diubah menjadi lemak. Karbohidrat dalam usus halus diubah menjadi monosakarida, galaktosa dan fruktosa. Kemudian dipecah di dalam hati menjadi glikogen dan otot. Glikogen dipecag menjadi glukosa yang dirubah dalam bentuk asam piruvat yang merupakan produk akhir dari glikolisis. Asam piruvat ini lalu dipecah kembali menjadi asetil KoA dan akhirnya terbentuk karbondioksida, air dan energi. Asetil KoA digunakan untuk membentuk asam lemak dalam melakukan esterifikasi (pembentukan ester dengan reaksi langsung antara asam karboksilat dengan suatu alcohol) dengan gliserol yang kemudian menghasilkan trigliserida. Metabolisme yang terjadi adalah glikosis. (Biyantara, 2019)

Jenis makanan yang dimakan masyarakat wilayah kerja Puskesmas Pulo Brayan bervariasi setiap harinya. Tetapi masyarakat disana lebih sering mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium seperti; ikan asin, dan ikan teri, dengan frekuensi makan 2-3x seminggu. Selain itu masyarakat juga sering mengkonsumsi, penyedap, MSG yang berlebihan. Hal ini dapat meningkatkan konsumsi natrium yang berlebihan sehingga pembuluh darah mengalami tekanan yang tinggi. Tetapi, pada tabel 4.6 terdapat sebanyak 4 responden hipertensi yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

makan makanan tidak berisiko. Menurut asumsi peneliti, hal ini terjadi dikarenakan faktor terjadinya hipertensi tidak hanya dari jenis makanan yang dikonsumsi. Melainkan di dukung oleh dari beberapa faktor seperti gaya hidup, aktivitas fisik, umur, dan kebiasaan merokok.

Pada penelitian (Djerol, 2022) mendeskripsikan bahwa jenis makanan tinggi natrium antara lain; keripik dan biscuit. Dimana, kandungan garam yang berlebih secara terus-menerus mengakibatkan volume di dalam peredaran darah menjadi lebih tinggi dari yang seharusnya. Akibatnya kelebihan cairan tersebut meningkatkan tekanan pada dinding pembuluh darah. Sedangkan, jenis makanan yang diawetkan ada 2 yaitu; ikan asin, dan telur asin. Makanan yang diawetkan tidak baik bagi penderita hipertensi. (Djerol, 2022)

Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 57:

وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَاَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوٰىۗ كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْۗ وَمَا ظَلَمُوْنَا وَلٰكِنْ كَانُوْٓا اَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُوْنَ ۝٥٧

Terjemahan: *(Artinya)* "*Kami menaungi kamu dengan awan dan Kami menurunkan kepadamu manna dan salwa. Makanlah (makanan) yang baik-baik dari rezeki yang telah Kami berikan kepadamu. Mereka tidak menzalimi Kami, tetapi justru merekalah yang menzalimi diri sendiri*." (Al-Baqarah:57)

Ayat diatas menjelaskan perintah Allah Swt. untuk memakan makanan yang baik. Jadi hendaklah kita memilih jenis makanan yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

baik untuk tubuh agar tidak menzalimi diri sendiri. Seperti yang dijabarkan ayat diatas. Allah memerintahkan untuk makan manna dan Salwa. Manna disini adalah madu, dimana seperti yang kita ketahui, madu baik untuk kesehatan tubuh. Dan salwa adalah ikan, ikan mengandung banyak zat gizi yang baik untuk tubuh. Pada penderita hipertensi di umur 40-60 tahun. Sangat di anjurkan untuk berhati-hati dalam memilih jenis makanan. Terutama dalam memakan makanan dari sumber hewani.

4.2.2 Hubungan Jumlah Makan dengan Kejadian Hipertensi

Hasil uji bivariat dalam tabel 4.7 menunjukkan hubungan jumlah makan dengan kejadian hipertensi. Responden yang mengkonsumsi makanan yang sesuai kebutuhan AKG harian sebanyak 58 orang. Sesuai yang dimaksud disini adalah asupan energi yang di konsumsi. Dari 96 responden 58 orang responden penderita hipertensi mengkonsumsi asupan energi yang seseuai dengan kebutuhan hariannya. Tetapi, pada asupan natrium dan lemak berlebih dari asupan harian yang seharusnya. Yaitu asupan natrium lebih dari 1 sendok teh perhari dan lemak lebih dari 20%-25% dari AKG yang harian. Dari hasil *Chi-Square* didapatkan hasil p = 0,018 dimana p < 0,05. Yang mana hal ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara jumlah makan dengan kejadian hipertensi. Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Pulo Brayan lebih menyukai mengkonsumsi makanan yang diawetkan seperti ikan asin dan ikan teri dengan jumlah yang tidak cukup hanya 1 ikan saja yang di makan, apalagi makan dengan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

frekuensi yang berulang seperti makan siang dan makan malam dengan lauk yang sama. Dari hal ini peneliti berasumsi bahwa jumlah makan, makanan yang diawetkan seperti ikan asin dan ikan teri ini berpengaruh terhadap asupan natrium yang diterima oleh tubuh.

Seperti yang diketahui bahwa, setiap makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda. Tetapi, pada masyarakat wilayah kerja Puskesmas Pulo Brayan ini mempunyai kebiasaan konsumsi makan dengan 1 jenis makanan tertentu perharinya hingga porsi makan tidak sesuai dengan kebutuhan AKG harian, terutama makanan berlemak dan bersantan.

Lemak ketika dikonsumsi berlebihan bisa mengakibatkan penyempitan pada pembuluh dararh, hingga memicu peningkatan tahanan perifer pembuluh darah meingkat yang berujung pada hipertensi. Konsumsi lemak jenuh yang berlebihan akan meningkatkan kadar LDL lama-kelamaan akan tertimbun dalam tubuh lalu terbentuk plaque hingga menyebabkan aterosklorosis yang mana dapat memicu peningkatan volume darah dan tekanan darah atau hipertensi. (Salsabila Irwanto et al., 2023)

Pada penelitian Wati et al., (2023) juga menyebutkan bahwa lemak berfungsi sebagai sumber asam lemak esensial yang berperan dalam mengatur tekanan darah, denyut jantung, dan lipofisis. Konsumsi lemak yang berlebih dapat meningkatkan kadar kolesterol yang akan menimbulkan penyumbatan pada pembuluh darah dan berpengaruh terhadap kelenturan pembuluh darah. Elastisitas pembuluh darah yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

berkurang ini menyebabkan volume tekanan darah meningkat. (Wati et al., 2023)

Selain lemak, konsumsi natrium dengan jumlah yang berlebihan juga sangat berpengaruh terhadap tekanan darah. Asupan natrium sebanyak 5-15 gram perhari akan lebih cepat meningkatkan tekanan darah. Konsumsi asupan natrium perharinya tidak boleh melebihi 5 gram atau setara dengan 2000 mg/hari.

Pada usus halus natrium di absorbsi secara aktif. Natrium yang diabsorbsi ini dibawa menuju ginjal melalui aliran darah. Ginjal akan menyaring natrium yang terdapat dalam darah, lalu natrium yang sudah tidak dibutuhkan akan dilekuarkan melalui urin. Natrium bertugas untuk mengontrol tekanan osmosis agar cairan dalam darah tidak masuk ke dalam sel, apabila air masuk kedalam sel maka sel akan mengembang yang mengakibatkan bengkaknya jaringan tubuh. Natrium dalam sel akan diencerkan oleh air yang masuk ke dalam sel, lalu cairan ekstrasel akan menurun. Perubahan tersebut akan berakibat pada turunnya tekanan darah.

Natrium dan kalium ialah mineral yang berfungsi dalam menjaga keseimbangan cairan, asam basa dan elektrolit. Kalium banyak ditemukan dalam bahan makanan yang masih mentah atau segar. Lamanya proses pemasakan bahan makanan dan penambahan garam selama proses pemasakan dapat menyebabkan berkurangnya bahkan hilangnya kalium dalam bahan makanan tersebut. Natrium yang tinggi pada darah akan berpengaruh pada kalium yang rendah, tetapi apabila

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

natrium dalam kategori normal bahkan kurang, pengaruh tersebut tidak begitu terlihat.

Kalium ialah mineral yang bagus untuk mengontrol tekanan darah. Kalium juga mempunyai manfaat memicu kerja otot dan saraf, memperlancar pengangkutan oksigen ke otak dan membantu keseimbangan cairan dalam tubuh. Ginjal adalah regulator kalium dalam tubuh yang mengontrol kadarnya tetap di dalam darah dengan menjaga ekskresi. Tingginya kadar kalium dapat menyebabkan ekskresi natrium meningkat, sehingga volume darah dan tekanan darah menurun. Kalium diabsorbsi didalam usus halus, sebagian besar kalium diekskresikan melalui urin, sisanya melalui feses dan sedikit melalui keringat. (Lestari, 2020)

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Susanti et al., 2020) tentang determinan kejadian hipertensi masyarakat pesisir berdasarkan kondisi sosio demografi dan konsumsi makan. Hasil dari penelitian Susanti et al., (2020) menunjukkan p = 0,009. Yang berarti adanya hubungan signifikan antara pola konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi.

Kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan gizi, seperti vitamin, mineral dan serat sehingga menjadi salah satu determinan kejadian suatu penyakit. Selain tubuh mengalami kekurangan gizi, rendahnya konsumsi buah dan sayur mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak pada pembuluh darah karena lemak jenuh dan lemak trans mengakibatkan arteri menyempit dan perlu tekanan lebih besar untuk mengalirkan darah ke

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

seluruh tubuh yang menyebabkan terjadinya hipertensi. (Susanti et al., 2020)

Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Pulo Brayan mengkonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat sesuai dengan kebutuhan kalori perharinya. Tetapi, masyarakat mengkonsumsi lauk pauk atau makanan selingan yang tinggi lemak dan natrium sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat.

Dalam islam sendiripun sudah dianjurkan untuk memakan makanan sehat dan halal secukupnya tidak berlebih-lebihan. Seperti halnya pendapat Ibnu Qawwim dalam hadist yang di riwayatkan oleh Tirmidzi tentang tingkatan konsumsi makanan dibawah ini:

ما ملأ آدميٌّ وعاءً شرًّا مِن بطنٍ ، بحسبِ ابنِ آدمَ أُكُلاتٌ يُقمنَ صُلبَهُ ، فإن كانَ لا محالةَ فثُلثٌ لطعامِهِ وثُلثٌ لشرابِهِ وثُلثٌ لنفَسِهِ

Terjemahan: *(Artinya)* "*Tidaklah manusia memenuhi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah untuk anak adam makan beberapa suap untuk sekedar menegakkan punggungnya. Kemudian jika (harus lebih dari itu), maka sepertiganya untuk makan, sepertiganya lagi untuk minum, dan sepertiga lainnya untuk bernafas*." (HR. Tirmidzi)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Dalam hadist diatas menjelaskan bahwa membagi-bagi sepertiga lambung untuka makanan, minum dan membiarkan sepertiganya lagi kosong tujuannya agar tidak menghalangi pernafasan. Seperti yang kita ketahui tujuan makan adalah untuk memenuhi kebutuhan melangsungkan kehidupan, dengan makan dimaksudkan untuk bisa

menggantikan zat-zat tubuh yang hilang, menjaga suhu tubuh, serta membantu pembentukan dan perkembangan tubuh. (Husnah, 2022)

Dalam hal ini, penderita hipertensi harus memperhatikan makanan yang dimakan. Tidak boleh mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium, lemak dan protein hewani secara berlebih-lebihan. Hendaklah makan makanan tersebut secukupnya dan dalam jumlah harian berdasarkan angka kecukupan gizi yang dibutuhkan.

Pada orang arab, memang sering dijumpai mereka memakan makanan seperti daging dagingan terutama daging kambing dan daging sapi. Tetapi, jarang ditemui atau bahkan tidak ditemui penyakit hipertensi di jazirah arab. Hal ini dikarenakan sebenarnya daging kambing dan sapi baik untuk tubuh dan memiliki lebih rendah kolesterol dan lemak daripada daging lainnya. Daging kambing memiliki kandungan lemak rata-rata 20% dan daging sapi memiliki kandungan lemak 25%. Daging kambing ini juga kaya akan protein, vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh.

4.2.3 Hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel 4.8 hubungan frekuensi makan berdasarkan sering dan jarang pada pra lansia dengan kejadian hipertensi diwilayah kerja puskesmas Pulo Brayan. Terdapat 4 orang responden penderita hipertensi dengan frekuensi makan jarang. Jarang dimaksud adalah konsumsi makanan yang berisiko hipertensi sesekali. Seperti makanan dengan asupan natrium, sodium dan lemak yang berlebih. Menurut peneliti, hipertensi tidak hanya disebabkan oleh faktor frekuensi makan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

saja. Hal ini dapat dilihat dari tabel 4.8 yang menunjukkan bahwa terdapat 4 responden yang hipertensi tetapi jarang mengkonsumsi makanan yang berisiko hipertensi. Bisa saja, hipertensi yang terjadi pada responden tersebut diakibatkan dari pola hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol. Hasil dari uji *Chi-square* yang didapatkan nilai p = 0,000 yang artinya adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan kejadian hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yulianda, 2021) yang meneliti tentang hubungan frekuensi konsumsi makanan asin dengn kejadian hipertensi pada lansia di Provinsi Riau. Yang mana, hasil yang didapatkan dari penelitian Yulianda (2021) ini adalah p = 0,006, maka Ho ditolak dan Ha diterima, dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada lansia di Provinsi Riau.

Asupan natrium yang tinggi dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, orang dengan asupan natrium tinggi berisiko 6x untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan orang yang mempunyai asupan natrium yang cukup. Konsumsi natrium yang berlebihan dapat menyebabkan komposisi natrium dalam cairan ekstraseluler meningkat. Agar normal kembali, cairan intraseluler ditarik keluar hingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah naik sehingga berdampak pada penderita hipertensi. (Yulianda, 2021)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Selain asupan natrium yang berlebih, asupan pangan hewani yang berlebih juga tidak baik untuk tubuh. Sumber pangan hewani mengandung lebih banyak lemak jenuh dan kolesterol, jika dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah. Lemak jenuh bisa menyebabkan terjadinya dislipidemia yang merupakan faktor resiko utama terjadinya aterosklerosis.

Kemudian, konsumsi makanan sumber serat sangat rendah. Asupan serat yang rendah ini menyebabkan ekskresi asam empedu melalui feses lebih sedikit yang mengakibatkan banyaknya kolesterol yang direabsorbi dari empedu. Asupan serat yang rendah juga bisa menyebabkan obesitas, dimana orang yang kelebihan berat badan cenderung mengkonsumsi makanan berlemak yang mudah dicerna daripada serat. Pada penderita obesitas lebih berisiko terkena hipertensi dibandingkan dengan orang yang beratbadannya normal. (Fitri et al., 2023)

Pada penelitian lainnya, yang dilakukan oleh (Kadir, 2019) yang melakukan pnelitian tentang pola makan dengan kejadian hipertensi. Hasil yang didapatkan dari penelitian Kadir (2019) ini adalah nilai p = 0,000, yang artinya terdapat pengaruh pola makan terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo.

Pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Dungoliyo Kabupaten Gorontalo terdapat 24 orang dengan pola konsumsi makan yang buruk yang 22 orangnya penderita hipertensi. Hal ini cukup membuktikan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

bahwa dengan pola makan utamanya berlemak ≥ 3x dalam sehari dapat menyebabkan hipertensi. Makanan berlemak ini didapatkan dari konsumsi daging, makanan yang bersantan dan makanan cepat saji salah satunya goring-gorengan. (Kadir, 2019)

Sebagaimana firman Allah Swt. Dalam Al-Qur'an surah Al A'raf ayat 31:

يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ

Terjemahan: (Artinya) "*Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."* (Al-A'raf:31)

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kita untuk tidak berlebihan dalam sesuatu termasuk makan dan minum. Maka, hendaklah makan sesuai dengan porsi yang disarankan, dan menghindari makanan yang sekiranya tidak baik untuk kesehatan tubuh. Pada pralansia yang berumur 40-60 tahun, sangat rentan terkena hipertensi apabila terlalu sering mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium. Maka dari itu hendaklah menghindari atau mengurangi kebiasaan makan makanan yang tinggi natrium dan lebih sering mengkonsumsi makanan yang tinggi kalium. Menghindari makanan dengan sumber hewani yang terlalu sering dan makanan yang diawetkan seperti asinan. Hendaklah lebih memperbanyak frekuensi makan sumber nabati agar asupan kalium pada tubuh meningkat sehingga bisa mengimbangi asupan natrium dalam tubuh. Hal ini

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

berguna untuk menormalkan tekanan darah. Karena kinerja natrium dengan kalium didalam tubuh berkebalikan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN