

GAMBARAN POLA MAKAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2023

Syukur Julianto Gulo¹, Tesalonika Br Ginting²
STIKes Santa Elisabeth Medan¹²

Email : ¹syukurjuliantogulonsskepmkm@gmail.com, ²tesalonikaginting752@gmail.com

ABSTRACT

Diet is one of the efforts in overcoming hypertension sufferers so they can control their habits by adjusting the amount of food, type of food, meal schedule and balance nutritional intake. A balanced menu needs to be started and well known so that controllable eating habits will be formed. Hypertension is a non-communicable disease that can cause blood pressure to increase where systolic and diastolic are above normal limits. Factors that can cause hypertension are genetic factors (heredity), gender, age. The aim of the study is to find out the eating patterns of hypertensive patients. The research uses a quantitative method where data collection is carried out using a questionnaire of 25 questions so as to be able to dig deeper into the diet of hypertensive patients. The sampling technique uses random sampling of 53 respondents. The data analysis technique uses is descriptive. The results of the study are: eating patterns of hypertensive patients based on the amount of food in good category 45 respondents (84.9%). The eating pattern of hypertensive patients based on the type of food is in good category, 43 respondents (81.1%). The eating pattern of hypertensive patients based on the frequency of eating was in good category, 44 respondents (83.0%). Researcher's suggestion: It can be used as a recommendation for one of the non-pharmacological management of hypertensive patients by providing health education about diet, and used as information to maintain eating patterns in hypertensive patients.

Keywords: Diet, Hypertension

ABSTRAK

Pola makan merupakan salah satu upaya dalam penanggulangan penderita hipertensi agar bisa mengontrol kebiasaannya dengan mengatur jumlah makanan, jenis makanan, jadwal makan dan asupan nutrisi yang seimbang. Menu seimbang perlu dimulai dan dikenal dengan baik sehingga akan terbentuk kebiasaan makan yang dapat di kontrol. Hipertensi adalah penyakit yang tidak menular yang bisa mengakibatkan tekanan darah mengalami peningkatan dimana sistolik dan diastolik lebih dari batas normal. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi adalah faktor gen (keturunan), jenis kelamin, usia. Tujuan penelitian untuk mengetahui pola makan pasien hipertensi di rumah sakit santa Elisabeth medan tahun 2023. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dimana pengumpulan datanya dilakukan dengan menggunakan kuesioner sebanyak 25 pertanyaan sehingga mampu menggali lebih dalam tentang pola makan pada pasien hipertensi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* sebanyak 53 responden. Teknik analisis data yang digunakan adalah *deskriptif*. Hasil penelitian didapatkan: pola makan pasien hipertensi berdasarkan jumlah makanan dalam kategori sedang 45 responden (84,9%). Pola makan pasien hipertensi berdasarkan jenis makanan dalam kategori sedang 43 responden (81,1%). Pola makan pasien hipertensi berdasarkan frekuensi makan dalam kategori sedang 44 responden (83,0%). Saran peneliti: Dapat dijadikan sebagai rekomendasi salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis terhadap pasien hipertensi dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang pola makan, dan dijadikan sebagai informasi untuk menjaga pola makan pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Pola Makan, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hypertension atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi peningkatan tekanan darah yang tinggi di dalam pembuluh darah yang bisa mengakibatkan penyakit yang lebih lanjut pada tubuh kita. Hipertensi adalah penyakit yang tidak menular yang bisa mengakibatkan tekanan darah mengalami peningkatan dimana sistolik dan diastolik lebih dari batas normal. Adapun tanda- tanda dari hipertensi yaitu pusing, susah tidur, sesak napas, mata berkunang- kunang, dan lain lain (Oktaviani et al., 2022).

World Health Organization (WHO) mencatat prevalensi hipertensi secara mendunia pada tahun 2019 sebesar 22% dimana Asia Tenggara menempati urutan ketiga terbesar dengan prevalensi 25%, dan Indonesia sebesar 34,11%. Diperkirakan 46% orang yang lebih muda terkena penyakit hipertensi tetapi mereka tidak tahu bahwa mereka mengidap hipertensi sehingga mengakibatkan resiko yang lebih tinggi bagi penderita penyakit hipertensi (Hadiyati & Puspa Sari, 2022).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Utara mencapai 6.7% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara, berdasarkan data Badan penelitian dan perkembangan (Litbangkes) Kementerian Kesehatan. Dapat dikatakan bahwa jumlah penduduk di Sumatera Utara yang menderita penyakit hipertensi yaitu sebanyak 12,42 juta orang dan tersebar di beberapa Kabupaten. Salah satunya adalah Kabupaten Karo yang paling banyak mengidap penyakit hipertensi. Pada Tahun 2016 jumlah penduduk yang mengidap penyakit hipertensi di Kabupaten Karo sebesar 12.608 orang, prevalensi ini lebih banyak pada yang berjenis kelamin perempuan (52%) sedangkan yang berjenis kelamin laki – laki (48%), dan yang paling banyak di dapatkan pada orang yang berumur 55 – 59 tahun (Aidha & Tarigan, 2019).

Berdasarkan Penelitian yang telah dilakukan Godara, et al. (2020) di Rajasthan, India di dapatkan prevalensi hipertensi pada orang dewasa yang berusia >30 tahun sebesar 22

%. Penelitian yang dilakukan Soleha (2021) di Kecamatan Medan Marelan Kota Medan di dapatkan proporsi pre-hipertensi lebih banyak pada usia 35-44 tahun yaitu sebanyak 35 orang (61,4 %) dengan nilai $p=0,033$, dan pada jenis kelamin laki-laki sebesar 80 % sedangkan pada wanita sebesar 20 % dengan nilai $p=0,002$ (Jasmine et al., 2022).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi adalah faktor gen (keturunan), jenis kelamin, usia, dimana faktor ini adalah faktor yang tidak dapat di kontrol. Tetapi faktor lain seperti, gaya hidup, yang meliputi pola makan yang mengandung lemak serta kolesterol, asupan konsumsi garam yang terlalu berlebihan, kebiasaan merokok, minum minuman yang beralkohol, tidak melakukan aktivitas fisik (olahraga), kelebihan berat badan (obesitas), dan stress adalah faktor yang dapat di kontrol. Jika seseorang telah memiliki riwayat tekanan darah tinggi / hipertensi, maka besar kemungkinan hal tersebut akan dapat menyebabkan terjadinya berbagai komplikasi penyakit seperti, penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan, gagal ginjal, gagal jantung, bahkan komplikasi (Rintonga, 2022).

Pola makan adalah salah satu faktor resiko utama yang dapat dimodifikasi dalam penyakit hipertensi. Pola makan yang tinggi akan daging merah dan olahan, makanan cepat saji, makanan berlemak dan makanan penutup yang manis (dessert) yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, namun pola makan yang kaya akan sayuran, biji-bijian, buah-buahan, daging tanpa lemak terbukti berhubungan dengan penurunan tekanan darah (*Diet, Hypertension, Middle Age C*, 2023).

Dari hasil latar belakang diatas temuan masalah yang harus di telusuri maka penulis tertarik melakukan analisis tentang gambaran pola makan pada pasien hipertensi di rumah sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2023.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah rancangan penulisan deskriptif. Rancangan penelitian deskriptif dimaksud untuk mengkaji suatu fenomena berdasarkan fakta empiris dilapangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola makan pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2023 dengan mengambil partisipan pasien hipertensi yang dirawat diruang rawat inap sebanyak 53 partisipan. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *random sampling* adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti.

HASIL

Tabel 5.2 Distribusi karakteristik Responden (Pasien hipertensi) Berdasarkan Data Demografi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2023

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi
Jenis Kelamin		
Perempuan	26	49,1
Laki-laki	27	50,9
Total	53	100.0
Usia		
30-40 Tahun	7	13,2
41-50 Tahun	18	34,0
51-60 Tahun	14	26,4
61-70 Tahun	14	26,4
Total	53	100.0
Pekerjaan		
Petani	18	34,0
IRT	27	50,9
Wiraswasta	2	3,8
PNS	2	3,8
Pensiunan	4	7,5
Total	53	100.0
Pendidikan		
SD	3	5,7
SMP	5	9,4
SMK/SMA	26	49,1
D-III	11	20,8
S1/S2	8	15,1
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel diatas dari 53 responden menunjukkan bahwa jenis kelamin

diperoleh laki laki lebih banyak yaitu berjumlah 27 orang (50,9%) dan perempuan berjumlah 26 orang (49,1%). Distribusi karakteristik berdasarkan pekerjaan diperoleh Sebagian besar yaitu pekerjaan IRT 27 responden (50,9%) dan wiraswasta berjumlah 2 responden (3,8%). Distribusi karakteristik berdasarkan Pendidikan diperoleh Sebagian besar SMK/SMA berjumlah 26 responden (49,1%) dan SD berjumlah 3 responden (5,7%). Distribusi karakteristik berdasarkan usia yaitu sebagian besar > 41-50 tahun berjumlah 18 orang (34,0%) dan sebagian kecil berusia 30-40 tahun berjumlah 7 orang (13,2%).

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi identifikasi gambaran pola makan (Pasien hipertensi) Berdasarkan Jenis Makan Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2023

Jenis makanan	Frekuensi	Presentasi
Baik	2	3,8
Sedang	43	81,1
Buruk	8	15,1
Total	53	100%

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa pola makan responden berdasarkan jenis makanan diperoleh hasil dalam kategori sedang 43 responden (81,1%) dan kategori buruk sebanyak 2 responden (3,8%).

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Identifikasih Pengetahuan Responden (Pasien hipertensi) Berdasarkan frekuensi Makan Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2023

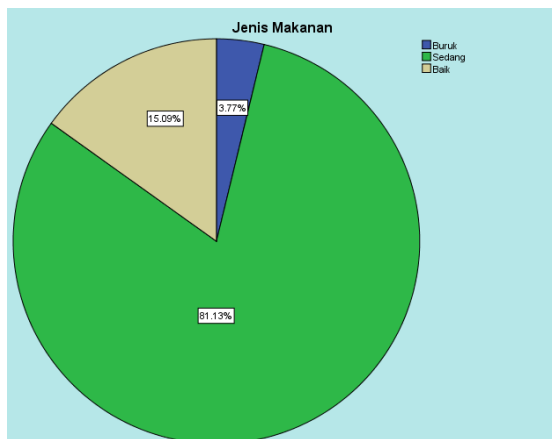
Frekuensi makan	Frekuensi	Presentasi
Baik	1	1,9
Sedang	44	83,0
Buruk	8	15,1
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa pola makan responden berdasarkan frekuensi makan diperoleh hasil dalam kategori sedang 44 responden (83,0%) dan kategori buruk sebanyak 1 responden (1,9%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 53 responden tentang pola makan pasien hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2023, maka diperoleh:

Diagram 5.1 Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden (Pasien Hipertensi) Berdasarkan Jenis Makanan Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2023

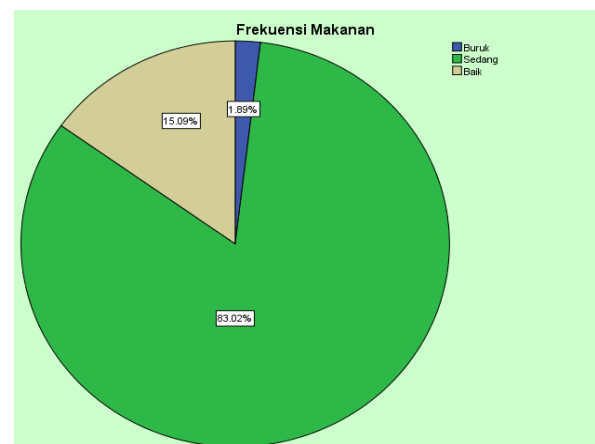


Berdasarkan penelitian disimpulkan bahwa pola makan responden berdasarkan jenis makanan menunjukkan sebagian besar sedang 43 responden (81,1%) dan buruk sebanyak 2 responden (3,8%).

peneliti berasumsi bahwa pola makan yang sedang dikarenakan pasien hipertensi yang dirawat di rumah sakit santa Elisabeth Medan kurang dapat mengatur pola makan setiap harinya berdasarkan jenis makanan yang akan dikonsumsi sehingga dapat menyebabkan hipertensi serta kurangnya menerima informasi tentang makanan yang sehat.

Asumsi ini di dukung oleh penelitian (Rahmanda & Prajayanti, 2022) Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan berada di kategori cukup dengan jumlah 46 responden (93,9%). Dari hasil kuesioner didapatkan masih banyak lansia hipertensi mengkonsumsi makanan yang tinggi kolestrol seperti daging sapi, kulit ayam, kuning telur dengan frekuensi rata-rata 3-6 kali/minggu.

Diagram 5.2 Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden (Pasien Hipertensi) Berdasarkan Frekuensi Makan Internis Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2023



Berdasarkan penelitian disimpulkan bahwa pola makan responden berdasarkan frekuensi makanan menunjukkan sebagian besar sedang 44 responden (83,0%) dan buruk sebanyak 1 responden (1,9%).

Peneliti berasumsi bahwa pola makan yang sedang dikarenakan pasien hipertensi yang dirawat di rumah sakit santa Elisabeth Medan kurang dapat mengatur pola makan setiap harinya, mengkonsumsi makanan secara berlebihan dan makan tidak tepat waktu dengan makan tiga kali sehari mengkonsumsi makanan pokok (protein hewani dan protein nabati), sayur-sayuran, buah-buahan serta air pada jumlah yang cukup sesuai kelompok umur atau kebutuhan tubuh.

Asumsi ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Kadir, 2019) bahwa responden dengan pola makan cukup sebanyak 42 orang (63,6%) dan pola makan buruk sebanyak 24 orang (36,4%). Pengukuran pola konsumsi makan dilihat dari frekuensi konsumsi makanan yang mengandung lemak setiap harinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pola makan responden (pasien hipertensi) berdasarkan jenis makanan dalam kategori sedang responden (81,1%).
- b. Pola makan responden (pasien hipertensi) berdasarkan frekuensi makan dalam kategori sedang 44 responden (83,0%).

DAFTAR PUSTAKA

Aidha, Z., & Tarigan, A. A. (2019). Survey Hipertensi Dan Pencegahan Komplikasinya Di Wilayah Pesisir Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2018. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 4(1), 101. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v4i1.4128>

Apriyani Puji Hastuti. (2019). *HIPERTENSI*.

Ayu Dewi Kumala Ratih, I., & Hasiva Yudita, W. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Cara Memelihara Kesehatan Gigi Dan Mulut Dengan Ketersediaan Alat Menyikat Gigi Pada Narapidana Kelas Iib Rutan Gianyar Tahun 2018. *Dental Health Journal*, 6(2), 1–4. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JKG/article/view/977>

Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97. <http://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/96>

Diet, Hypertension, Middle Age C. (2023). 167–174.

Diterima, A., Hipertensi, A., Kesehatan, K., Kerja, W., Ambacang, P., Padang, K., Covid, P., Ambacang, P., Padang, K., Penelitian, J., & Kunci, K. (2022). 1, 2, 4(2), 165–172. <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3034>

Dr. med, dr A. S. M. ke. (2021). Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. In dr A. S. . K. Dr.med & Fakultas (Eds.), *Buku* (Frits Rein, Vol. 8, Issue 2). Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Jakarta, Indonesia Hak. file:///C:/Users/acer/Downloads/Buku Hipertensi.pdf

dr. Setiawan Dalimartha, dr. Basuri T. Purnama, M. S. (2008). *care your self hipertensi*.

Fayasari, A. (2009). Penilaian Konsumsi Pangan. In *Gizi Kesehatan Masyarakat*.

Hadiyati, L., & Puspa Sari, F. (2022). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Kelurahan Antapani Kidul Mengenai Pencegahan dan Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Sehat Masada*, 16(1), 137–142. <https://doi.org/10.38037/jsm.v16i1.274>

Hendrawan. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Nelayan tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Sainlara*, 5(1), 26–32. <https://amn.ac.id/ojs/index.php/saintara/>

- article/view/90/63
- Hendrawan, A. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja Pt'X' Tentang Undang-Undang Dan Peraturan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Delima Harapan*, 6(2), 69–81. <https://doi.org/10.31935/delima.v6i2.76>
- Jasmine, M., Maulida, D., Pradana, D. A., Nanjar, I. I., & Idya, S. (2022). Kajian literatur: Faktor risiko pre-hipertensi dan hipertensi pada dewasa muda di beberapa negara. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 24–34. <https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8655>
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Kesehatan, F. I., & Ponorogo, U. M. (2021). *JURNAL ILMIAH MAHASISWA BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUNTI SAMPUNG PONOROGO Diterima : Sejarah artikel Disetujui : Dipublikasikan : PENDAHULUAN Kelainan yang terjadi akibat terdapat 9 , 3 % lebih rendah daripada tahun 2013 kelebihan berat badan (Din.*
- KOWALAK. (2003). *buku ajar patofisiologi.*
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan* (Suwartono (Ed.); Edisi 3). Salemba Medika.
- Oktaviani, E., Noor Prastia, T., Dwimawati, E., Ibu, K. K., Anak, D., Masyarakat, K., Kesehatan, I., Ibn, U., Bogor, K., & Studi, P. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI PUSKESMAS BOJONGGEDE TAHUN 2021. In *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* (Vol. 5, Issue 2). <https://doi.org/http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR/article/viewFile/6148/3327>
- pRyan, Cooper, & Tauer. (2022). Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Umsu Tentang Covid-19. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 6(3), 12–26. [file:///C:/Users/acer/Downloads/document\(4\).pdf](file:///C:/Users/acer/Downloads/document(4).pdf)
- Purqoti, D. N. S. (2022). Tingkatkan Kualitas Hidup Penyandang Hipertensi Melalui Promosi Kesehatan. *Departmen Keperawatan, Stikes Yarsi Mataram*, 3(1), 5–9. [file:///C:/Users/acer/Downloads/452-Article Text-823-1-10-20220217\(1\).pdf](file:///C:/Users/acer/Downloads/452-Article Text-823-1-10-20220217(1).pdf)
- Rahmanda, A., & Prajayanti, E. D. (2022). Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan. *Sehat Rakyat (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 1(4), 295–301. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1091>
- Rintonga, I. P. (2022). Gambaran tingkat pengetahuan masyarakat pesisir terhadap resiko kejadian penyakit hipertensi pada usia ≥ 15 tahun di wilayah kerja Puskesmas sei. Apung Tanjungbalai. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 454–458. <https://doi.org/https://doi.org/10.55904/nautical.v1i6.360>
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/tmj.v1i2.3851>