
Hubungan Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Glugur Kota

The Relationship Between High-Sodium Foods And Hypertension In The Elderly At The Glugur City Public Health Center

Moris Delmi Hawa
STIKes Flora, Indonesia

E-mail: morisdelmihawa@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah. hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Rumusan masalah adalah apakah ada hubungan makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Glugur Kota. Tujuan utama penelitian adalah untuk mengetahui hubungan makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Glugur Kota. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan *cross sectional design*. Penelitian berlokasi di Puskesmas Glugur Kota. Populasi adalah seluruh lansia, berjumlah 60 orang. Besar sampel sebanyak 60 orang, *total sampling*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian adalah ada hubungan makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Glugur Kota. Hasil uji statistik diperoleh $p < 0,05$. Kesimpulan adalah ada hubungan makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia. Disarankan agar perawat memberikan penyuluhan rutin kepada masyarakat khususnya keluarga dan penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi; Tinggi Natrium; Lansia

Abstract

Hypertension is a disease that occurs due to increased blood pressure. Hypertension often does not cause symptoms, blood pressure that is continuously high for a long time can cause complications. The formulation of the problem is whether there is a relationship between high-sodium foods and the incidence of hypertension in the elderly at the Glugur City Health Center. The main objective of the study was to determine the relationship between high-sodium foods and the incidence of hypertension in the elderly at the Glugur City Health Center. This type of research is quantitative with a cross-sectional design. The study was located at the Glugur City Health Center. The population was all elderly people, totaling 60 people. The sample size was 60 people, Total sampling. Data analysis used the Chi-Square test. The results of the study were that there was a relationship between high-sodium foods and the incidence of hypertension in the elderly at the Glugur City Health Center. The results of the statistical test obtained $p < 0.05$. The conclusion is that there is a relationship between high-sodium foods and the incidence of hypertension in the elderly. It is recommended that nurses provide routine counseling to the community, especially families and people with hypertension.

Keywords: Hypertension ; High Sodium ; Elderly

DOI:

PENDAHULUAN

Hipertensi dapat mengganggu sirkulasi darah ke otak sehingga suplai O₂ menurun dan dapat menyebabkan masalah perfusi jaringan otak yang tidak efektif (Fauziah et al., 2022). *World Health Organization* (2019) menyatakan bahwa 22% orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan 40% orang tersebut tinggal di negara miskin dan 35% di negara maju (Sulkarnaen et al., 2019). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (2018), Hipertensi menduduki prevalensi tertinggi di Indonesia, yaitu lebih dari sepertiga, atau 44,1%. Diprediksi sebanyak 63.309.620 orang Indonesia menderita hipertensi, Kalimantan Selatan mempunyai insiden terbesar (44,1%) dan Papua mempunyai insiden terendah (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 45-54 tahun (45,%), umur 55-64 tahun (55,%) (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara tahun 2019 terdapat tiga Kabupaten/Kota dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu Kota Medan sebanyak 7.174 orang (4,97%) diikuti Kabupaten Deli Serdang prevalensi hipertensi sebanyak 6.349 orang (6,25%) dan Kabupaten Langkat sebanyak 3.037 orang (7,63%) (Riskesdas Sumut, 2018). Prevalensi hipertensi lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan dengan umur 55 - 59 tahun (Kemenkes, 2020).

Salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan tekanan darah tinggi adalah usia. Karena semakin bertambahnya usia seseorang maka pembuluh darah akan cenderung lebih kaku dan elastisitasnya akan berkurang, sehingga akan mengakibatkan tekanan darah meningkat. Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang

berumur 60-69 tahun (Costa, 2016). Peningkatan usia harapan hidup membawa dampak meningkatnya populasi lansia. Masalah terbesar yang dihadapi lansia adalah penyakit degeneratif. Salah satu penyakit tidak menular yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi. Karena usia lanjut akan mengalami proses yang disebut proses penuaan (Irfan, 2018).

Adapun salah satu faktor risiko hipertensi adalah asupan Natrium yang berlebih. Natrium dan klorida biasanya dikonsumsi bersamaan dalam bentuk garam (Natrium klorida) (Budi S. Pikir, 2015). Asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natrioretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. Asupan makanan dengan kandungan natrium yang tinggi dapat mempengaruhi tinggi rendahnya tekanan darah dalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya hipertensi. Konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat 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. (Devi S, 2017). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian di kota Kendari yang mengatakan bahwa ada hubungan antara asupan Natrium dengan hipertensi Zainuddin (Zainuddin, Yunawati, 2017).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Glugur Kota bahwa jumlah lansia yang menderita hipertensi per tahunnya sebanyak 720 orang dan jumlah lansia yang menderita

hipertensi per bulannya sekitar 60 orang. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara terhadap 10 lansia, seluruh lansia mengatakan tidak merasakan apa - apa, tetapi tiba - tiba merasakan nyeri atau sakit kepala, sesak napas, cemas, mual muntah, lemas, kelemahan otot dan jantung berdebar - debar. 6 orang lansia laki - laki mengatakan perokok aktif dan 8 orang lansia mempunyai riwayat keluarga hipertensi. Kemudian para lansia ini mengatakan jarang mengukur tekanan darah secara berkala ke posyandu lansia atau puskesmas dengan alasan lupa, malas karena jarak rumah yang jauh dan merasa kalau istirahat juga akan sembuh.

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Glugur Kota.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain observasional melalui pendekatan *cross sectional study*, dimana penelitian diadakan dalam waktu yang bersamaan tetapi dengan subjek yang berbeda (Arikunto, 2010). penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan hubungan makanan tinggi natrium dengan

kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Glugur Kota.

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan November tahun 2024 hingga bulan Februari tahun 2025. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Kota. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang kontrol rutin setiap bulan dan terdiagnosa menderita hipertensi berjumlah 60 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *total sampling*, yaitu tehnik pengambilan sampel di mana seluruh populasi dijadikan sampel. (Notoadmojo S, 2018). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 60 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang diadopsi dari penelitian.

Analisa bivariat adalah tehnik analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini menggunakan uji *chi square* (X²) dengan tingkat kepercayaan 95% (0,05) dengan menggunakan tabel kontingensi 2x2. Adapun penghitungan uji *chi square* (X²) dalam penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan dukungan suami dengan motivasi istri dalam melakukan kontak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi pada masing - masing variabel penelitian yaitu

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Glugur Kota

Variabel	F	%
Asupan Makanan		
Tinggi Natrium	33	55,0

Rendah Natrium	27	45,0
Kejadian Hipertensi		
Ya	36	60,0
Tidak	24	40,0
Total	60	100

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas diketahui bahwa dari 60 responden, mayoritas sebanyak 33 orang (55,0%) mengonsumsi makanan tinggi natrium sehingga mayoritas sebanyak 36 orang (60,0%) mengalami hipertensi.

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dianalisis menggunakan uji *chi square* dengan derajat kepercayaan 95%, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hubungan Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Glugur Kota

Variabel	Hipertensi				Total		P	Sig
	Ya		Tidak		f	%		
	F	%	F	%				
Asupan Makanan								
Tinggi Natrium	33	55,0	0	0,0	33	55,0	0,000	Sig
Rendah Natrium	3	5,0	24	40,0	27	45,0		

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa hasil analisis hubungan makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Glugur Kota adalah dari 33 responden (55,0%) yang mengonsumsi makanan tinggi natrium seluruh responden mengalami hipertensi sebanyak 33 orang (55,0%). Kemudian dari 27 responden (45,0%) yang mengonsumsi makanan rendah natrium mayoritas tidak mengalami hipertensi sebanyak 24 orang (40,0%) dan hanya 3 orang (5,0%) yang mengalami hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p < 0,000$ artinya bahwa ada hubungan makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Glugur Kota.

PEMBAHASAN

Hubungan Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Glugur Kota

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 33 responden (55,0%) yang mengonsumsi makanan tinggi natrium seluruh responden mengalami hipertensi sebanyak 33 orang (55,0%). Kemudian dari 27 responden (45,0%) yang mengonsumsi makanan rendah natrium mayoritas tidak mengalami hipertensi sebanyak 24 orang (40,0%) dan hanya 3 orang (5,0%) yang mengalami hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p < 0,000$ artinya bahwa ada hubungan makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Glugur Kota.

Pengaruh asupan natrium terhadap terjadi melalui peningkatan volume plasma dan tekanan darah. Masyarakat pedesaan yang mengkonsumsi garam dalam jumlah kecil terbukti memiliki riwayat hipertensi yang lebih rendah. Sejalan dengan penelitian Putro (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi sumber natrium dengan tekanan darah. Penelitian ini juga sejalan dengan peneliitian Weni (2016) yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan tekanan darah. Masyarakat pedesaan yang mengkonsumsi garam dalam jumlah besar terbukti memiliki riwayat hipertensi.

Asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natrioretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. Garam memiliki sifat mengikat cairan sehingga mengkonsumsi garam dalam jumlah yang berlebihan secara terus-menerus dapat berpengaruh secara langsung terhadap peningkatan tekanan darah. Konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat 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. Kebiasaan asupan garam pada lansia dengan hipertensi sebagian besar termasuk dalam kategori sering.

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan kuesioner diketahui dalam menjawab pertanyaan responden hanya mengetahui tentang apa yang dimaksud dengan hipertensi dan jenis jenis makanan yang sering dikonsumsi tetapi rata-rata

responden tidak mengetahui tentang apa itu kandungan natrium dalam makanan, selain itu responden juga tidak mengetahui makanan apa saja yang tinggi natrium sehingga memicu tekanan darah tinggi sehingga tidak boleh dikonsumsi oleh orang yang terkena hipertensi.

SIMPULAN

- a. Untuk asupan makanan mayoritas responden mengkonsumsi makanan tinggi natrium sehingga mayoritas responden mengalami hipertensi.
- b. Ada hubungan makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Glugur Kota. Hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0.05$).

SARAN

- a. Kepada Puskesmas Glugur Kota, diharapkan Diharapkan lebih meningkatkan promosi kesehatan dan penyuluhan secara rutin mengenai penyakit hipertensi pada masyarakat khususnya pada keluarga dan penderita hipertensi seperti lansia.
- b. Kepada Responden diharapkan Diharapkan agar penderita mau mencari informasi kesehatannya dengan cara banyak bertanya kepada petugas kesehatan dan terbiasa melakukan gaya hidup sehat.
- c. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti makanan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi dengan menggunakan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek* edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, A. P., Damayanti, D., & Ngadiarti, I. (2021). *Penerapan Anjuran Diet Dash Dibandingkan Diet Rendah Garam Berdasarkan Konseling Gizi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Larangan Utara. Gizi Indonesia, 44(1), 109–120*
- Budi S. Pikir. *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. EGC; 2015.
- Devi,Dewi, 2017 “Hubungan Tingkat Konsumsi Garam Terhadap KejadianHipertensi Di Nagari Lunang Barat Pesisir Selatan Tahun 2014: , Universitas Andalas.
- Irfan, I., & Nekada, C. D. Y. (2018). Pengaruh Terapi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 5(2), 354-359.*
- Kementerian Kesehatan R. *Profil kesehatan Indonesia tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2019.
- World Health Organization. 2019. Hypertension Report*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). 2021. WHO Methods And Data Sources Global Burden Of Diasese Estimates.*
- Zainuddin A, Yunawati I. Asupan Natrium Dan Lemak Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Poasia Kota Kendari 12. 2017;I:581–8.