

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT JALAN POLI UMUM DI PUSKESMAS LAINEA KAB. KONAWA SELATAN

*Factors Related To Events In Outpatient Hypertension Public Health Poli Lainea
Kab. South Konawe*

Harmiati¹, Wa Ode Nova Noviyanti², Asrun Salam³

Program Studi Kesehatan Masyarakat

STIKES Mandala Waluya Kendari

(harmiatiarsyad@gmail.com No. Hp: 082237733231)

ABSTRAK

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan penderita Hipertensi rawat jalan pada tahun 2015 sebanyak 1.446 penderita (34,89%), kemudian pada tahun 2016 sebanyak 1.383 penderita (33,37%), sedangkan pada tahun 2017 sebanyak 1.585 penderita (38,24%). Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antar konsumsi sayur, konsumsi buah, dan konsumsi gorengan terhadap kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan poli umum di Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan tahun 2018.

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *Case Control*. Populasi dalam penelitian ini adalah 398 orang, dengan tehnik penarikan sampel secara *Accidental Sampling*, dengan jumlah sampel 100 orang. Metode analisis menggunakan Uji Statistik *Chi-square*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah konsumsi sayur ($X^2 \text{ hit} = 10,227 > X^2 \text{ tab} = 2,71$ $\phi = 0,341$ OR = 4,148) dengan keeratan hubungan sedang, konsumsi buah kurang ($X^2 \text{ hit} = 9,058 > X^2 \text{ tab} = 2,71$ $\phi = 0,321$ OR = 3,807) dengan keeratan hubungan sedang dan konsumsi gorengan ($X^2 \text{ hit} = 4,871 > X^2 \text{ tab} = 2,71$ $\phi = 0,241$ OR = 2,681) dengan keeratan hubungan lemah.

Kata Kunci: Konsumsi sayur, Konsumsi buah, Konsumsi gorengan, Hipertensi, Puskesmas Lainea

ABSTRACT

Based on data obtained from health centers Lainea district. South Konawe ambulatory patients with hypertension in 2015 as many as 1,446 patients (34.89%), then in 2016 as many as 1,383 patients (33.37%), while in 2017 as many as 1,585 patients (38.24%). The aim in this study to determine the relationship between the consumption of vegetables, fruit consumption, and the consumption of fried food on the incidence of hypertension in outpatient general clinic at the health center Lainea district. South Konawe 2018.

This type of research is quantitative analytic method with case control design. The population in this study was 398 people, with sampling techniques are accidental sampling, with a sample of 100 people. The method of analysis using Chi-square Test Statistics. Based on the results showed that the variables associated with the incidence of hypertension is the consumption of vegetables ($X^2 \text{ hit} = 10.227 > \text{tab } X^2 = 2,71$ $\phi = 0.341$ OR = 4.148) with the relationship being, consumption of fruits ($X^2 \text{ hit} = 9.058 > X^2 \text{ tab} = 2,71$ $\phi = 0.321$ OR = 3.807) with the relationship being and consumption of fried foods ($X^2 \text{ hit} = 4.871 > \text{tab } X^2 = 2,71$ $\phi = 0.241$ OR = 2.681) with the closeness of the relationship is weak.

Keywords : Consumption of vegetables, Fruit consumption, Consumption of fried food, Hypertension, PHC Lainea

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau Hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang melebihi normal. Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti; sampai suatu waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya. Hipertensi juga merupakan faktor resiko utama untuk terjadinya penyakit kardiovaskular. Apabila tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan stroke, infark miokard, gagal jantung, demensia, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan.

World Health Organization (WHO) memperkirakan hipertensi menyebabkan 9,4 juta kematian dan mencakup 7% dari beban penyakit di dunia. Hipertensi juga merupakan faktor resiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular. Apabila tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan stroke, infark miokard, gagal jantung, demensia, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan.¹

Berdasarkan data statistik *World Health Organization* tahun 2013, hipertensi menyumbang 51% kematian akibat stroke dan 45% kematian akibat jantung koroner. Hipertensi yang tidak diobati dapat menyebabkan kebutaan, irama jantung tidak beraturan dan gagal jantung. Angka kematian akibat komplikasi hipertensi mencapai 9,4 juta per tahunnya. Perbandingan penderita

hipertensi di Indonesia mengalami hipertensi, tetapi mayoritas (76,1%) diantaranya tidak menyadarinya sehingga mereka tidak berusaha mendapatkan pengobatan. WHO menyebutkan bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan penyakit *degeneratif* seperti obesitas, diabetes, hipertensi, tekanan darah tinggi, dan kanker. Kematian dini dan kehidupan produktif yang hilang karena cacat, 28% dari kematian di seluruh dunia disebabkan karena rendahnya konsumsi buah dan sayur diperkirakan menyebabkan sekitar 14% dari kematian akibat kanker pencernaan, sekitar 11% dari jantung dan sekitar 9% kematian stroke. Rekomendasi kecukupan konsumsi buah untuk mencegah penyakit kronis adalah 400-600 gram/hari.²

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 diketahui prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%) dan Kalimantan Timur (29,6%). Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Di Indonesia Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga untuk semua umur setelah Stroke (15,4%) dan Tuberculosis (TB) (7,5%), dengan jumlah, mencapai 6,8%. Banyaknya

penderita Hipertensi diperkirakan 15 juta orang, tetapi hanya 4% yang memiliki tekanan darah terkendali sedangkan 50% penderita memiliki tekanan darah tidak terkendali. Data Riskesdas tahun 2013 melaporkan prevalensi Hipertensi penduduk umur 18 tahun ke atas sebesar 25,8%, dari 15 juta penderita Hipertensi, 50% Hipertensinya belum terkendali.³

Faktor risiko yang dapat berpengaruh pada kejadian hipertensi ada faktor risiko yang dapat diubah dan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Beberapa faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti genetik, usia, jenis kelamin, dan ras. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah berhubungan dengan faktor lingkungan berupa perilaku atau gaya hidup seperti obesitas, kurang aktifitas, stress, dan konsumsi makanan. Konsumsi makanan yang memicu terjadinya hipertensi diantaranya adalah konsumsi makanan asin, konsumsi makanan manis, dan konsumsi makanan berlemak.⁴

Menggoreng bahan pangan banyak dilakukan di Indonesia karena merupakan suatu metode memasak bahan pangan yang umum dilakukan. Bahan pangan hasil gorengan merupakan sebagian besar dari menu makanan manusia. Pada proses penggorengan, minyak goreng berfungsi sebagai medium penghantar panas, menambah rasa gurih, menambah nilai gizi dan kalori dalam bahan pangan. Minyak goreng yang dikonsumsi, erat kaitannya bagi kesehatan manusia. Minyak goreng yang berulang kali digunakan dapat menyebabkan penurunan mutu bahkan akan

menimbulkan bahaya bagi kesehatan. Gorengan adalah salah satu makanan yang dijual di kaki lima. Gorengan merupakan suatu makanan yang digoreng menggunakan minyak, gorengan memiliki rasa yang renyah, gurih dan enak serta dengan dukungan harganya yang sangat terjangkau. Gorengan di Indonesia memiliki berbagai macam bentuk dan bahan dasar, tetapi biasanya komposisi yang pasti ada dalam gorengan adalah terigu contohnya seperti bala-bala, tempe goreng, tahu isi, dan pisang goreng. Gorengan menawarkan segala kenikmatan, sehingga beberapa orang banyak mengonsumsi gorengan berlebih. Proses penggorengan dengan menggunakan minyak secara berulang membuat kandungan lemak dan kalori dalam makanan jadi jauh meningkat.⁵

Hipertensi dan komplikasinya dapat dicegah dengan gaya hidup sehat dan mengendalikan faktor risikonya. Terjadinya pergeseran penyakit pola makan di kota-kota besar dari pola makan tradisional ke pola makan barat yang komposisinya terlalu tinggi kalori, banyak protein lemak dan gula tetapi rendah serat menimbulkan ketidakseimbangan konsumsi gizi, merupakan faktor risiko untuk terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner dan masalah kesehatan lain. Untuk mencegah dan mengontrol tekanan darah dengan mengurangi dan mengelola stress, makanan yang sehat yang terdiri dari banyak buah dan sayuran segar yang menyediakan nutrisi seperti kalium dan serat, membatasi asupan natrium, menyadari bahwa banyak makanan

olahan yang tinggi garam, gula, kopi dan minuman keras.⁶

Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, penyakit hipertensi merupakan penyakit yang paling sering berada dalam daftar 10 penyakit terbanyak di Sulawesi Tenggara. Pada tahun 2013 angka kejadian hipertensi jumlah penderita sebanyak 24.419 kasus dengan prevalensi (0,01%). Kemudian pada tahun 2014, angka kejadian hipertensi sebanyak 34.419 kasus dengan prevalensi (14,26%), 2015 angka kejadian hipertensi mengalami penurunan sebanyak 19.743 kasus dengan prevalensi (7,16%). Tetapi di tahun 2016 angka kejadian hipertensi meningkat menjadi 31.817 kasus dengan prevalensi (14,60%) dan 8% di antaranya meninggal dunia.⁷

Berdasarkan data di Dinas Kesehatan kota Konawe Selatan menunjukkan bahwa penyakit hipertensi pada tahun 2016 sebesar 2.519 kasus dengan prevalensi (29,38%), dan pada tahun 2017 sebesar 6.055 kasus dengan prevalensi (70,62%).⁸

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Lainya penderita Hipertensi rawat jalan pada tahun 2015 sebanyak 1.446 kasus dengan prevalensi (34,89%), kemudian pada tahun 2016 sebanyak 1.383 kasus dengan prevalensi (33,37%), sedangkan pada tahun 2017 sebanyak 1.585 kasus dengan prevalensi (38,24%). Berdasarkan survey awal yang dilakukan penulis di Puskesmas Lainya pada tahun 2018 periode januari-maret jumlah kasus hipertensi untuk pasien rawat jalan mencapai 398 kasus dengan masing-masing periode

bulan januari 104 kasus dengan prevalensi (26,13%), pada bulan februari terdapat 109 kasus dengan prevalensi (27,39%), pada bulan maret terdapat 86 kasus dengan prevalensi 1,61%) dan pada bulan april terdapat 99 Kasus dengan prevalensi (24,87%).⁹

Jumlah kasus Hipertensi (penyakit tekanan darah tinggi) yang tertinggi di. Kab. Konawe Selatan yaitu Lainya dengan jumlah kasus 134 di tahun 2015 dan yang paling rendah di daerah Puskesmas Bimamaroa dengan jumlah 10 kasus. Berdasarkan uraian diatas, maka perlu diteliti tentang kejadian hipertensi, akan tetapi peneliti membatasi dengan beberapa faktor saja yaitu, konsumsi buah, konsumsi sayur dan gorengan. Sedangkan faktor lainnya tidak diteliti karena keterbatasan waktu, dana dan untuk tujuan pengembangan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan masalah tersebut diatas hal inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan Poli Umum di Puskesmas Lainya Kab. Konawe Selatan Tahun 2018”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *case control* yaitu penelitian yang mempelajari dinamika kolerasi antara faktor hubungan dengan efek, menggunakan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat.

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Oktober Tahun 2018. Penelitian ini telah

dilaksanakan di Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang berobat di Puskesmas Lainea pada bulan Januari-April 2018 berjumlah 398 pasien Hipertensi rawat

jalan poli umum. Maka sampel pada penelitian ini sebanyak 100 responden yang dibagi 50 responden untuk kelompok kasus, dimana responden kelompok kasus adalah responden yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lainea dan 50 responden untuk kelompok kontrol, dimana responden kelompok kontrol adalah responden yang tidak mengalami hipertensi dan tinggal di wilayah kerja Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan.

Penarikan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan *Accidental Sampling* dengan mempertimbangkan bahwa sampel yang diambil yaitu pasien Hipertensi Poli Umum yang berkunjung ke Puskesmas Lainea

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 100 responden yang menderita Hipertensi terdapat 50 responden (50%) dan yang tidak Hipertensi terdapat 50 responden (50%). Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 100 responden, terdapat 47 responden (47%) yang cukup mengkonsumsi sayur dan 53 responden (53%) yang kurang mengkonsumsi sayur. Berdasarkan jumlah responden 53(53%) yang cukup mengkonsumsi sayur terdapat 18 responden (18%) menderita hipertensi (kasus) dan 35 responden (35%) yang tidak menderita hipertensi (kontrol). Berdasarkan jumlah responden 47(47%) yang kurang

pada saat penelitian berlangsung. Metode analisis menggunakan uji Statistik *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 100 responden, interval kelompok umur tertinggi pada umur 51-60 dengan jumlah 36 responden (36%) dan yang terendah terdapat pada umur ≤ 40 tahun dengan jumlah masing-masing 4 responden (4%). Menunjukkan bahwa dari 100 responden, terdapat 53 responden (53%) yang berjenis kelamin perempuan dan 47 responden (47%) yang berjenis kelamin laki-laki. Dari 100 responden, dilihat dari tingkat pendidikan yang terbanyak adalah tingkat SMA sebanyak 31 responden (31%) dan terendah pada tingkat pendidikan tidak sekolah yaitu 1 responden (1%). Dari 100 responden, terbanyak adalah IRT sebanyak 38 responden (38%) dan yang terendah adalah pedagang berjumlah 7 responden (7%).

mengkonsumsi sayur terdapat 32 responden (32%) menderita hipertensi dan 15 responden (15%) yang tidak menderita hipertensi. Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai X^2 hitung = 10,227 dan X^2 tabel 2,71 dengan demikian X^2 hitung lebih besar dari X^2 tabel (10,227 > 2,41) dengan nilai uji phi yaitu 0,341, sementara nilai Odds ratio = 4,148. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan sedang antara konsumsi sayur dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan poli umum di Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis kelamin, Tingkat pendidikan, Pekerjaan di Wilayah Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan Tahun 2018

Karakteristik	Kasus		Kontrol		Jumlah	
	n	%	n	%	N	%
Umur						
≤40	2	2	2	2		
41-50	18	18	18	18	36	36
51-60	16	16	16	16	32	32
61-70	11	11	11	11	22	22
>70	3	3	3	3	6	6
Jumlah	50	50	50	50	100	100
Jenis Kelamin						
Perempuan	32	32	21	21	53	53
Laki-laki	18	18	29	29	47	47
Jumlah	50	50	50	50	100	100
Pendidikan						
Tidak Sekolah	1	1	0	0	1	1
SD	16	16	11	11	27	27
SMP	10	10	10	10	20	20
SMA	15	15	16	16	31	31
Perguruan tinggi	8	8	13	21	21	21
Jumlah	50	50	50	50	100	100
Pekerjaan						
IRT	25	25	13	13	38	38
Wiraswasta	7	7	17	17	24	24
PNS	6	6	7	7	13	13
Petani	10	10	8	8	18	18
Pedagang	2	2	5	5	7	7
Jumlah	50	50	50	50	100	100

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan Tahun 2018

No.	Kejadian Hipertensi	n	%
1.	Kasus (hipertensi)	50	50
2.	Kontrol (tidak hipertensi)	50	50
	Jumlah	100	100

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan Tabel 3 bahwa dari 100 responden, terdapat 46 responden (46%) yang cukup mengkonsumsi buah dan 54 responden (54%) yang kurang mengkonsumsi buah. Berdasarkan jumlah responden 46(46%) yang cukup mengkonsumsi buah terdapat 15 responden (15%) menderita hipertensi (kasus) dan 31 responden (31%) yang tidak menderita hipertensi (kontrol). Berdasarkan jumlah

responden 54 (54%) yang kurang mengkonsumsi buah terdapat 35 responden (35%) menderita hipertensi (kasus) dan 19 responden (19%) yang tidak menderita hipertensi (kontrol). Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai X^2 hitung = 9,058 dan X^2 tabel 2,71 dengan demikian X^2 hitung lebih besar dari X^2 tabel ($9,058 > 2,41$) dengan nilai uji phi yaitu 0,321, sementara nilai Odds ratio =

3,807. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan lemah antara konsumsi kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan poli umum di Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan.

Berdasarkan tabel 3 bahwa dari 100 responden, terdapat 54 responden (54%) yang cukup mengkonsumsi gorengan dan 46 responden (46%) yang kurang mengkonsumsi gorengan. Berdasarkan jumlah responden (54%) yang cukup mengkonsumsi gorengan terdapat 21 responden (21%) menderita hipertensi (kasus) dan 33 responden (33%) yang tidak menderita hipertensi (kasus). Berdasarkan jumlah responden (46%) yang

lebih mengkonsumsi gorengan terdapat 29 responden (29%) menderita hipertensi (kasus) dan 17 responden (17%) yang tidak menderita hipertensi (kontrol). Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai X^2 hitung = 4,871 dan X^2 tabel 2,71 dengan demikian X^2 hitung lebih besar dari X^2 tabel ($4,871 > 2,71$) dengan nilai uji phi yaitu 0,241, sementara nilai Odds ratio = 2,681. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan lemah antara konsumsi gorengan dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan poli umum di Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan.

Tabel 3. Hubungan Konsumsi Sayur, Konsumsi Buah, Konsumsi Gorengan pada Kejadian Hipertensi di Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan Tahun 2018

Variabel	Kejadian Hipertensi				Jumlah		X^2 Hit X^2 Tab (Phi) OR
	Kasus		Kontrol		N	%	
	n	%	n	%			
Konsumsi Sayur							10,227
Cukup	18	18	35	35	53	53	2,71
Kurang	32	32	15	15	47	47	0,341
Jumlah	50	50	50	50	100	100	4,148
Konsumsi Buah							9,058
Cukup	15	15	31	31	46	53	2,71
Kurang	35	35	19	19	54	47	0,321
Jumlah	50	50	50	50	100	100	3,807
Konsumsi Gorengan							4,871
Cukup	21	21	33	33	54	54	2,71
Lebih	29	29	17	17	46	46	0,241
Jumlah	50	50	50	50	100	100	2,681

Sumber: Data Primer, 2018

PEMBAHASAN

Sayur mengandung vitamin dan mineral esensial yang menawarkan perlindungan terhadap penyakit kronis. Serat fitokimia, antioksidan dan senyawa lain dari buah dan sayur melindungi tubuh terhadap penyakit

yang mengancam jiwa seperti kanker, jantung, stroke dan diabetes.

Kandungan kalium dalam sayur dapat menurunkan tekanan darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kalium berperan sebagai agen diuretik yang dapat mengurangi volume cairan ekstraseluler dan

mengakibatkan tekanandarah menurun. Konsumsi sayuran yang tinggi kalium dapat menyebabkan relaksasi otot polos pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Selain kalium, kandungan mineral lain seperti magnesium dalam buah dan sayur dapat memberikan efek antiaritmia dan berpengaruh terhadap kontraksi otot pembuluh darah sehingga mempengaruhi tekanan darah.¹⁰

Hasil penelitian dari 100 responden (100%) terhadap masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Lainea, jumlah responden yang kurang mengkonsumsi sayur sebanyak 53 responden (53%) dan responden yang mengkonsumsi sayur kategori cukup sebanyak 47 responden (47%).

Hasil penelitian menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa dari 100 respondendengan kategori mengkonsumsi sayur cukup, sebanyak 47 responden (47%). Dari 41 responden sebanyak 32 responden mengalami hipertensi, disebabkan kurangnya aktivitas fisik maupun stres, dan 15 responden tidak mengalami hipertensi. Hal ini disebabkan responden mengkonsumsi sayur yang cukup dan menjaga pola makan. Sedangkan 53 responden (53%) kategori kurang, sebanyak 18 responden (18%) mengalami hipertensi dan 35 responden (35%) tidak mengalami hipertensi. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa aktifitas fisik (olahraga) dan tidak adanya riwayat penyakit hipertensi dari keluarga dapat mengurangi resiko hipertensi.

Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai X^2 hitung = 10,227 dan X^2 tabel 2,71 dengan demikian X^2 hitung lebih besar dari X^2 tabel (10,227>2,41) dengan nilai uji phi yaitu 0,341, sementara nilai Odds ratio = 4,148. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan sedang antara konsumsi sayur dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan poli umum di Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wuri Wulandari, Hasil uji hubungan antara konsumsi buah dengan kejadian hipertensi adalah OR=1.746 (95%CI:0.639-4.771). Artinya, bahwa konsumsi buah lebih rendah belum menjadi faktor risiko kejadian prahipertensi, namun konsumsi buah rendah sudah berpeluang meningkatkan kejadian prahipertensi.

Penelitian di Australia menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara konsumsi buah, salad, sereal dan ikan terhadap tekanan diastolik pada remaja. Semakin tinggi konsumsi buah, salad, sereal dan ikan semakin rendah tekanan diastolik. Penelitian McNaughton *et al.* (2007) pada 5362 subjek usia dewasa di Inggris membuktikan bahwa konsumsi sayur, buah dan produk susu berhubungan signifikan negatif terhadap tekanan darah. Diet tinggi sayur, buah dan rendah lemak memiliki tekanan sistolik 5.5 mmHg lebih rendah. Konsumsi sayur baik mentah maupun matang secara signifikan menurunkan tekanan darah.¹¹

Serat pangan dapat membantu meningkatkan pengeluaran kolesterol melalui

feces dengan jalan meningkatkan waktu transit bahan makanan melalui usus kecil. Selain itu, konsumsi serat sayuran dan buah akan mempercepat rasa kenyang. Keadaan ini menguntungkan karena dapat mengurangi pemasukan energi dan obesitas, dan akhirnya akan menurunkan risiko hipertensi. Dari beberapa responden menyatakan sering mengkonsumsi sayur bayam, kangkung, daun kacang, labu hingga keladi, hal ini karena jenis sayur tersebut gampang di peroleh di pasar dan ada beberapa responden yang memiliki kebun sayur.

Buah adalah sumber nutrisi alami berupa aneka jenis vitamin dan mineral yang paling mudah didapatkan dan sangat sedikit memberikan efek samping karena itu kita sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi aneka jenis buah setiap hari. Buah umumnya memiliki kandungan kalori dan lemak yang rendah, selain itu buah-buahan merupakan sumber gula sederhana yang mengandung banyak serat serta vitamin yang semuanya merupakan nutrisi penting untuk mengoptimalkan kesehatan tubuh manusia.¹²

Hasil penelitian dari 100 responden (100%) terhadap masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Lainea, sebanyak 54 responden (54%) yang termasuk kategori kurang dalam mengkonsumsi buah dan 46 responden (46%) termasuk kategori cukup dalam mengkonsumsi buah. Hasil yang diperoleh dari penelitian terhadap 100 responden menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa dari 46 responden (46%) dengan kategori cukup dalam mengkonsumsi buah,

sebanyak 15 responden (15%) mengalami hipertensi, disebabkan kurangnya aktifitas fisik responden dan beberapa responden mengatakan adanya riwayat hipertensi sertasebanyak 31 responden (31%) tidak mengalami hipertensi, disebabkan konsumsi buah yang cukup dan menjaga pola makan. Sedangkan 54 responden (54%) dengan kategori kurang dalam mengkonsumsi buah, sebanyak 35 responden (35%) mengalami hipertensi, disebabkan konsumsi buah yang kurang, aktifitas fisik yang kurang serta pola makan yang tidak teratur dari responden dan 19 responden (19%) tidak mengalami hipertensi, disebabkan tidak adanya riwayat penyakit hipertensi dari keluarga dan sering olahraga meskipun responden termasuk kategori kurang dalam mengkonsumsi sayur.

Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai X^2 hitung = 9,058 dan X^2 tabel 2,71 dengan demikian X^2 hitung lebih besar dari X^2 tabel ($9,058 > 2,41$) dengan nilai uji phi yaitu 0,321, sementara nilai Odds ratio = 3,807. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan lemah antara konsumsi buah dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan poli umum di Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lizel Rachel dkk. yang berjudul Pengaruh Terapi Diet Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Kota Bitung yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah responden diberikan terapi diet pisang ambon sebanyak 3

buah sehari selama 3 hari. Masing-masing penurunan rerata tekanan darah sistolik maupun diastolik ialah sebesar 9,545 mmHg dan 9,091 mmHg. Selain itu terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Menti Juliana Pandiangan, jurusan keperawatan universitas advent indonesia dengan judul Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Pada Mahasiswi Pre hipertensi Di Universitas Advent Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari mengkonsumsi buah pisang ambon terhadap tekanan darah sistol dan diastol pada mahasiswi pre hipertensi di UNAI Bandung.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Siti Widyaningrum (2012), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan serat dengan kejadian hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. Namun hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Denny Putri (2015) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara asupan serat dengan tekanan darah pada wanita menopause di Desa Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

Konsumsi buah dapat menurunkan tekanan darah, salah satunya dengan mengkonsumsi pisang ambon. Penurunan tekanan darah oleh pisang ambon disebabkan oleh kandungan kalium yang tinggi dan natrium yang rendah. Kalium dalam pisang ambon membantu menjaga tekanan osmotik di ruang intrasel sedangkan natrium menjaga tekanan osmotik dalam ruang ekstrasel sehingga kadar kalium yang tinggi dapat

meningkatkan ekskresi natrium dalam urin (natriuresis), sehingga dapat menurunkan volume darah dan tekanan darah, namun sebaliknya penurunan kalium dalam ruang intrasel menyebabkan cairan dalam ruang intrasel cenderung tertarik ke ruang ekstrasel dan retensi natrium dikarenakan respon dari tubuh agar osmolalitas pada kedua kompartemen berada pada titik ekuilibrium namun hal tersebut dapat meningkatkan tekanan darah. Beberapa responden menyatakan buah yang sering di konsumsi yaitu beberapa jenis pisang termasuk pisang ambon, apel, ubi, hal ini disebabkan karena jenis buah tersebut tidak susah untuk di temui dan sudah banyak di jual di pasar.

Konsumsi lemak yang berlebihan dapat menimbulkan risiko hipertensi karena akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol tersebut akan melekat pada dinding pembuluh darah yang semakin lama pembuluh darah akan tersumbat akibat adanya *plaque* dalam darah yang disebut dengan aterosklerosis. *Plaque* yang terbentuk akan mengakibatkan aliran darah menyempit sehingga volume darah dan tekanan darah akan meningkat.¹³

Hasil penelitian dari 100 responden (100%) terhadap masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Lainya, sebanyak 46 responden (46%) termasuk kategori lebih dalam mengkonsumsi gorengan dan 54 responden (54%) termasuk kategori cukup dalam mengkonsumsi gorengan.

Hasil yang diperoleh dari penelitian terhadap 100 responden menggunakan uji *Chi-*

Square menunjukkan bahwa 46 responden (46%) dengan kategori lebih dalam mengkonsumsi gorengan, sebanyak 29 responden (29%) mengalami hipertensi, disebabkan oleh konsumsi gorengan yang berlebih serta adanya riwayat hipertensi dari responden dan sebanyak 17 responden (17%) tidak mengalami hipertensi, disebabkan responden mengkonsumsi buah dan sayur yang cukup dan menjaga pola makan serta beberapa responden mengatakan sering melakukan aktifitas fisik. Sedangkan 54 responden (54%) dengan kategori cukup dalam mengkonsumsi gorengan, sebanyak 21 responden (21%) mengalami hipertensi, disebabkan oleh kurangnya konsumsi buah, aktifitas fisik serta pola makan yang tidak teratur dan 33 responden (33%) tidak mengalami hipertensi, disebabkan tidak adanya riwayat hipertensi dan sering berolahraga meskipun responden termasuk kategori cukup dalam mengkonsumsi gorengan.

Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai X^2 hitung = 4,871 dan X^2 tabel 2,71 dengan demikian X^2 hitung lebih besar dari X^2 tabel ($4,871 > 2,41$) dengan nilai uji phi yaitu 0,241. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan lemah antara konsumsi gorengan dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan poli umum di Puskesmas Lainya Kab. Konawe Selatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiharto (2007), di Karanganyar yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi

lemak dengan peningkatan tekanan darah atau hipertensi dibuktikan dengan nilai $p=0,024$, sementara nilai Odds ratio = 2,681. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Fathina (2007) di Klinik Rawat Jalan di RSUD Kodia bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,00$) antara asupan lemak dengan hipertensi.

Semakin tinggi volume mengkonsumsi gorengan maka semakin tinggi jumlah lemak yang masuk kedalam tubuh yang dapat meningkatkan kadar tekanan darah diastolik dan sistolik. Hal ini disebabkan, kebiasaan mengkonsumsi lemak terutama lemak jenuh sangat erat kaitannya dengan peningkatan berat badan yang dapat berisiko terjadinya hipertensi. Konsumsi lemak jenuh juga dapat meningkatkan risiko aterosklerosis yang berkaitan dengan tekanan darah. Penurunan konsumsi lemak jenuh, terutama lemak dalam makanan yang bersumber dari hewan dan peningkatan konsumsi asam lemak tidak jenuh secukupnya yang berasal dari minyak sayuran, biji-bijian dan makanan yang lain yang bersumber dapat menurunkan tekanan darah. Hampir semua responden menyatakan sering mengkonsumsi gorengan mulai dari tahu isi, bakwan, molen hingga ubi, hal disebabkan selain karena harga terjangkau juga dapat mengenyangkan. Akan tetapi tanpa responden sadari semakin tinggi volume atau semakin sering mengkonsumsi gorengan yang mengandung lemak bisa menyebabkan pembengkakan lemak hingga menyebabkan kegemukan dan menjadi risiko hipertensi.¹⁴

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian, maka yang menjadi kesimpulan adalah yaitu: Ada hubungan sedang antara Konsumsi Sayur dengan Kejadian Hipertensi pada pasien rawat jalan poli umum di Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan dengan besar risiko 4,148, Ada hubungan sedang antara Konsumsi Buah dengan Kejadian Hipertensi pada pasien rawat jalan poli umum di Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan dengan besar risiko 3,807, Ada hubungan lemah antara konsumsi gorengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan poli umum di Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan dengan besar risiko 2,681.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang ada, sebagai saran pada penelitian ini yaitu: Bagi pemerintah Daerah Kesehatan Kab. Konawe Selatan dan jajarannya, disarankan untuk terus melakukan peningkatan kemampuan petugas kesehatan di Puskesmas dalam rangka mendukung kegiatan pemverdayaan masyarakat yang dapat mencegah dan mengendalikan faktor-faktor risiko Hipertensi mengingat angka kejadian hipertensi semakin meningkat dari tahun ke tahun, Kepada Instansi Kesehatan, hendaknya sering melakukan upaya promosi mengenai faktor risiko kejadian Hipertensi, seperti penyuluhan tentang bahaya Hipertensi dan pencegahan Hipertensi serta melakukan pemeriksaan berkala (kontrol) tekanan darah pada masyarakat khususnya lansia dengan melakukan kunjungan rumah ke rumah, Bagi

masyarakat yang ada di wilayah kerja Puskesmas Lainea perlu adanya pencegahan terjadinya penyakit hipertensi sedini mungkin terutama pada masyarakat yang memiliki faktor risiko untuk terjadinya Hipertensi. Dan masyarakat yang telah menderita hipertensi agar selalu melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur, dan agar penderita hipertensi dapat mengatur pola hidupnya sesuai dengan pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hafiz, Muhammad dkk. 2016. Faktor-faktor yang berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung. Vol. 5. no. 7. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>. Diakses pada tanggal 30 april.
2. Sugeng, Bahtiar. 2014. Pengaruh Konsumsi Pisang Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Jitengan Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta. [Digilib.unisayogya.ac.id](http://digilib.unisayogya.ac.id). Diakses tanggal 5 agustus 2018.
3. Andria, Kiki Melisa. 2013. Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat kejadian hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia kelurahan gebang putih kec. Sukolilo kota Surabaya. journal.unair.ac.id. Diakses tanggal 3 Mei.
4. Djauhar, Arif dkk. 2013. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kab.

- Kudus. Ejr.stikesmuhkudus.ac.id. Diakses pada tanggal 18 Mei.
5. Talumewo, C., Merlisa dkk. 2014. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Di Wilayah Kerja Puskesmas Airmadidi Kab. Minahasa Utara. fkm.unsrat.ac.id. Diakses pada tanggal 18 Mei.
 6. Ningsih, Dwi Lestari Ratna. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Pada Pekerja Sektor Informal di Pasar Beringharjo Kota Yogyakarta.digilib.unisayogya.ac.id. Diakses pada tanggal 8 Maret.
 7. Anwar, Rosihan. 2014. Konsumsi Buah dan Sayur Serta Konsumsi Susu Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi di Puskesmas S. Parman Kota Banjarmasin. Vol. 5. No. 1. www.ejurnalskalakesehatan-poltekkesbjm.com. Diakses pada tanggal 5 Agustus 2018.
 8. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara (Dinkes Prov. Sultra). 2016. Profil Kesehatan Sulawesi Tenggara Tahun 2017.
 9. Dinas Kesehatan Konawe Selatan (Dinkes Kab. Konsel). Profil Kesehatan Konawe Selatan Tahun 2016-2017.
 10. Puskesmas Lainea. 2015-2017. Profil Puskesmas Lainea Kab. Konawe Selatan.
 11. Salma. 2014. Tetap Sehat Setelah Usia 40. Jakarta. Penerbit:Gema insane.
 12. Sari, Indah Nur Yanita. 2017. Berdamai dengan Hipertensi. Jakarta. Penerbit:Bumi Medika.
 13. Budi, S., Pikir dkk. 2015. Hipertensi Manajemen Komprehensif. Surabaya. Penerbit:Airlangga University Press.
 14. Benson, Herbert. 2012. Menurunkan Tekanan Darah. Jakarta. Peberbit: PT Bhuana Ilmu Populer.