

GAMBARAN POLA MAKAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PAYA BAROO KECAMATAN TEUNOM, KABUPATEN ACEH JAYA

Pasyamei Rembune Kala^{1*}, Meri Listina²

¹⁻² Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,
Universitas Abulyatama

E-mail: ¹⁾ pasyamei-fkm@abulyatama.ac.id, ²⁾ merilistinamariana@gmail.com

Abstract

Hypertension is one of the major health problems in Indonesia, including in Paya Baroo Village, Teunom District, Aceh Jaya Regency. An unhealthy diet can be a major risk factor for hypertension. This study aims to provide an overview of dietary patterns in people with hypertension in Paya Baroo Village. This study used a qualitative descriptive approach. Data were collected through structured interviews using a customized questionnaire. Respondents were hypertensive patients in Paya Baroo Village who had been diagnosed by local health workers. Data analysis was conducted by detailing dietary patterns based on food types, frequency of consumption, and dish patterns. The results showed that most hypertensive patients in Paya Baroo Village had a diet that tended to be high in salt, fat and cholesterol. Fruit and vegetable consumption still did not reach the recommended recommendations. There is a tendency to consume fast food and canned food which can increase the risk of hypertension. Some respondents also have a habit of consuming traditional high-salt foods such as salted fish and fatty side dishes. This study highlights the need for interventions to improve community understanding of healthy eating patterns and their impact on health, especially for people with hypertension living in Paya Baroo Village. Health education and promotion of healthy lifestyles need to be improved to reduce risk factors associated with unhealthy diets in this population. Preventive measures such as health campaigns and counseling can be effective strategies in addressing this issue at the local community level.

Keywords: Diet, Hypertension Patients, Paya Baroo Village, Teunom District

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia, termasuk di Desa Paya Baroo, Kecamatan Teunom, Kabupaten Aceh Jaya. Pola makan yang tidak sehat dapat menjadi faktor risiko utama terjadinya hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran pola makan pada penderita hipertensi di Desa Paya Baroo. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dengan menggunakan kuesioner yang telah disesuaikan. Responden adalah penderita hipertensi di Desa Paya Baroo yang telah didiagnosis oleh tenaga kesehatan setempat. Analisis data dilakukan dengan merinci pola makan berdasarkan jenis makanan, frekuensi konsumsi, dan pola hidangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Desa Paya Baroo memiliki pola makan yang cenderung tinggi garam, lemak, dan kolesterol. Konsumsi buah dan sayur masih belum mencapai anjuran yang dianjurkan. Terdapat kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan cepat saji dan makanan kaleng yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Beberapa responden juga memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan tradisional tinggi garam seperti ikan asin dan lauk pauk berlemak. Penelitian ini menyoroti perlunya intervensi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pola makan sehat dan dampaknya terhadap kesehatan, terutama bagi penderita hipertensi yang tinggal di Desa Paya Baroo. Pendidikan kesehatan dan promosi gaya hidup sehat perlu ditingkatkan untuk mengurangi

faktor risiko yang terkait dengan pola makan yang tidak sehat pada populasi ini. Langkah-langkah pencegahan seperti kampanye kesehatan dan penyuluhan dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi masalah ini di tingkat masyarakat setempat.

Kata kunci: Pola Makan, Penderita Hipertensi, Desa Paya Baroo, Kecamatan Teunom

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup serius di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit jantung, stroke, dan gangguan kesehatan lainnya. Penyakit ini tidak hanya didapati di perkotaan, namun juga dapat ditemukan di lingkungan pedesaan, seperti Desa Paya Baroo, Kecamatan Teunom, Kabupaten Aceh Jaya. Latar belakang penelitian ini muncul dari kebutuhan untuk memahami lebih lanjut pola makan pada penderita hipertensi di desa tersebut. Desa-desa, seperti Paya Baroo, seringkali memiliki gaya hidup dan pola makan yang khas, dan penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi di lingkungan tersebut.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan informasi yang berguna untuk pengembangan program kesehatan masyarakat, terutama dalam hal penyuluhan dan perubahan perilaku terkait pola makan. Dengan memahami lebih baik gaya hidup dan faktor-faktor risiko yang berkaitan dengan hipertensi di desa ini, diharapkan dapat meningkatkan upaya pencegahan dan penanganan penyakit ini secara lebih efektif. Metode penelitian yang digunakan melibatkan pengumpulan data mengenai kebiasaan makan, pola aktivitas fisik, dan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi (Sianipar & Putri, 2018).

Data tersebut kemudian akan dianalisis untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pola makan dan gaya hidup di Desa Paya Baroo. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan konstruktif dalam penanganan dan pencegahan hipertensi, khususnya di lingkungan pedesaan di Indonesia. Upaya ini sejalan dengan tujuan pembangunan kesehatan masyarakat yang berkelanjutan dan pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode Kuantitatif dan kualitatif, dimana metode ini menggunakan populasi sebanyak 50 dan hanya di ambil sampel sebanyak 32, intrumen penelitian dengan survei,observasi, kuesionerserta wawancara. dilaksanakan di desa paya baro kecamatan teunom kabupaten Aceh Jaya.

2.1. Metode Kuantitatif

Metode kuantitatif menekankan pengukuran objektif dan analisis statistik, matematis, atau numerik. Data yang dikumpulkan melalui jajak pendapat, kuesioner, dan survei, atau dengan teknik komputasi lainnya. Maka dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, Analisis Statistik dan Analisis Kualitatif. Analisis statistik bertujuan untuk mengukur, meringkas, dan menyajikan data numerik dalam suatu penelitian. Sedangkan

Analisis kualitatif bertujuan untuk memahami makna, struktur, dan konteks data non-numerik, seperti wawancara, observasi, atau dokumen.. maka dengan metode ini dapat mempermudah dalam mencari dan mengelola data terkait judul dan tema dalam penelitian yakni Gambaran pola makan pada penderita hipertensi.

2.2. Metode Kualitatif

Dalam artikel ini, khususnya dalam penelitian kualitatif, penggunaan metode penelitian wawancara, survei, dan observasi dalam laporan penelitian mengenai Gambaran pola makan pada penderita hipertensi di Kecamatan Teunom, Kabupaten Aceh Jaya, Aceh. Kami mewawancarai responden secara acak dari berbagai kelurahan di Kecamatan Teunom.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil penelitian

3.1.1. Hubungan Antara Pola Makan Dan Hipertensi

Hubungan antara pola makan dan hipertensi (tekanan darah tinggi) telah menjadi fokus penelitian karena makanan memiliki peran penting dalam pengaturan tekanan darah (Appel et al., 1997). Beberapa faktor makanan dapat memengaruhi perkembangan hipertensi, termasuk kandungan garam, lemak, serat, dan mineral tertentu. Berikut beberapa aspek hubungan antara pola makan dan hipertensi:

- a. **Natrium (Garam)**
Konsumsi natrium yang tinggi, terutama dalam bentuk garam dapur, telah dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah. Makanan olahan, makanan cepat saji, dan makanan kaleng seringkali mengandung tingkat natrium yang tinggi (Sacks et al., 2001).
- b. **Kalium**
Kalium dapat membantu menyeimbangkan efek natrium dalam tubuh dan mengurangi tekanan darah. Sumber kalium yang baik meliputi buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian.
- c. **Lemak Sehat**
Diet rendah lemak jenuh dan kolesterol dapat membantu mengurangi risiko hipertensi. Asam lemak omega-3 yang ditemukan dalam ikan berlemak, biji-bijian, dan minyak zaitun juga dapat memberikan manfaat.
- d. **Serat**
Serat dalam makanan dapat membantu mengurangi tekanan darah dengan cara yang beragam, termasuk pengurangan berat badan dan peningkatan fungsi pembuluh darah. Buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan kacang-kacangan merupakan sumber serat yang baik.
- e. **Alkohol**

Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi moderat dapat memiliki efek protektif, disarankan untuk mengonsumsi alkohol dengan bijak.

- f. **Gula dan Karbohidrat Refined**
Diets tinggi gula dan karbohidrat olahan dapat terkait dengan obesitas, yang merupakan faktor risiko untuk hipertensi.
- g. **Makanan Berserat Tinggi**
Diet tinggi serat dapat membantu menurunkan tekanan darah, terutama jika dikombinasikan dengan pengurangan konsumsi garam.
- h. **Berat Badan**
Obesitas merupakan faktor risiko utama untuk hipertensi. Menerapkan pola makan seimbang dan aktifitas fisik dapat membantu menjaga berat badan yang sehat.

Penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki respons tubuh yang berbeda terhadap makanan. Oleh karena itu, konsultasi dengan profesional kesehatan atau ahli gizi dapat membantu dalam merancang rencana makan yang sesuai untuk mengelola atau mencegah hipertensi (Hastuti & Sunanto, 2018).

3.1.2. DASH Diet (Pendekatan Diet untuk Menghentikan Hipertensi)

DASH Diet, atau Pendekatan Diet untuk Menghentikan Hipertensi, adalah rencana diet yang dirancang untuk membantu mencegah dan mengelola hipertensi (tekanan darah tinggi). Ini dikembangkan oleh National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), bagian dari National Institutes of Health (NIH), dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesehatan jantung. Fitur utama dari diet DASH meliputi:

- a. **Penekanan pada Buah dan Sayur**
Diet DASH mendorong konsumsi beragam buah dan sayur. Makanan ini kaya akan potasium, magnesium, dan serat yang dapat membantu mengatur tekanan darah.
- b. **Biji-bijian Utuh**
Diet ini mempromosikan biji-bijian, seperti beras merah, quinoa, dan gandum utuh, yang menyediakan nutrisi dan serat penting.
- c. **Protein Tanpa Lemak**
Diet DASH merekomendasikan sumber protein tanpa lemak, seperti unggas, ikan, kacang-kacangan, kacang-kacangan, dan produk susu rendah lemak. Protein ini lebih rendah lemak jenuhnya, yang bermanfaat bagi kesehatan jantung.
- d. **Produk susu**
Produk susu rendah lemak atau bebas lemak disertakan untuk memastikan asupan kalsium yang cukup tanpa lemak jenuh berlebih. Kacang-kacangan, Biji-bijian, dan Kacang-kacangan: Dianjurkan karena mengandung lemak, protein, dan serat yang sehat.

- e. Batasan Natrium
Diet DASH dikenal dengan penekanannya pada pengurangan asupan natrium. Menurunkan natrium dapat membantu mengatur tekanan darah, dan diet merekomendasikan pengurangan garam dalam makanan secara bertahap.
- f. Moderasi dalam Makanan Manis dan Gula Tambahan
Meskipun diet ini tidak sepenuhnya menghilangkan makanan manis, diet ini menyarankan konsumsi makanan dan minuman yang tinggi gula tambahan dalam jumlah sedang.
- g. Daging Merah dan Makanan Manis yang Dibatasi
Daging merah dan makanan manis dibatasi dalam diet DASH karena kandungan lemak jenuh dan gulanya yang lebih tinggi.
- h. Makronutrien Seimbang
Diet DASH menekankan keseimbangan makronutrien, termasuk karbohidrat, protein, dan lemak, untuk mendukung kesehatan secara keseluruhan.

Diet DASH telah diteliti dengan baik dan menunjukkan efektivitas dalam mengurangi tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung secara keseluruhan. Hal ini sering direkomendasikan untuk penderita hipertensi, namun ini bisa menjadi pendekatan pola makan sehat bagi siapa saja yang ingin memperbaiki kebiasaan makannya. Penting untuk diingat bahwa sebelum melakukan perubahan signifikan pada pola makan Anda, terutama jika Anda memiliki kondisi kesehatan tertentu, disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli kesehatan atau ahli diet terdaftar. Mereka dapat memberikan saran yang dipersonalisasi berdasarkan kebutuhan dan tujuan kesehatan spesifik Anda.

3.1.3. Keterkaitan Antara Garam dan Hipertensi

Garam atau natrium klorida (NaCl) memainkan peran penting dalam regulasi tekanan darah dan keseimbangan cairan dalam tubuh. Meskipun demikian, konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi (tekanan darah tinggi) pada beberapa orang. Berikut adalah beberapa keterkaitan antara garam dan hipertensi:

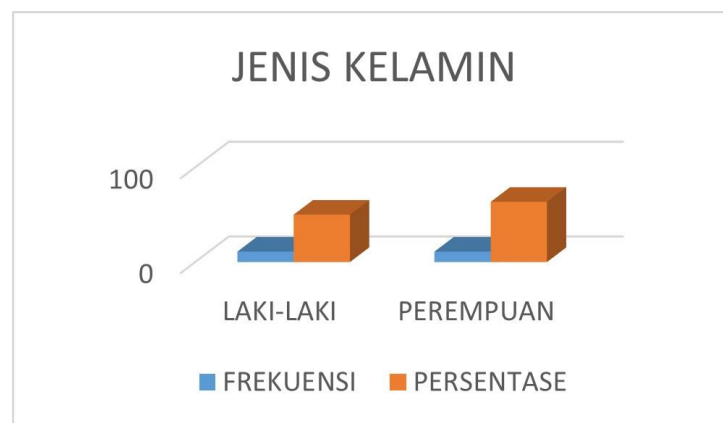
- a. Retensi Air
Garam membantu tubuh untuk mempertahankan keseimbangan air. Namun, konsumsi garam yang berlebihan dapat menyebabkan retensi air dalam tubuh, yang dapat meningkatkan volume darah dan tekanan darah.
- b. Tekanan Darah Tinggi
Konsumsi garam yang tinggi terkait dengan peningkatan tekanan darah. Sebagian besar orang cenderung lebih sensitif terhadap efek garam terhadap tekanan darah daripada yang lain. Bagi individu yang rentan terhadap hipertensi, mengurangi asupan garam dapat membantu mengendalikan tekanan darah.

- c. **Keseimbangan Natrium-Potassium**
Keseimbangan antara natrium (yang berasal dari garam) dan kalium dalam tubuh sangat penting untuk regulasi tekanan darah. Sementara garam dapat meningkatkan tekanan darah, kalium dapat membantu menurunkannya. Diet yang kaya akan kalium dan rendah garam dapat membantu menjaga keseimbangan ini.
- d. **Faktor Genetik**
Faktor genetik juga dapat memainkan peran dalam sejauh mana garam mempengaruhi tekanan darah seseorang. Beberapa orang mungkin lebih rentan terhadap efek garam terhadap tekanan darah karena faktor genetik tertentu.
- e. **Pola Makan dan Gaya Hidup**
Gaya hidup dan pola makan juga berkontribusi pada hubungan antara garam dan hipertensi. Diet tinggi garam seringkali terkait dengan pola makan yang kurang sehat, termasuk konsumsi makanan cepat saji dan makanan olahan, yang dapat berkontribusi pada risiko hipertensi.

Penting untuk dicatat bahwa setiap orang dapat memiliki respons yang berbeda terhadap konsumsi garam. Beberapa orang mungkin dapat mentoleransi asupan garam yang lebih tinggi tanpa ia merasakan atau mengalami peningkatan tekanan darah, sedangkan orang lain lebih rentan. Oleh karena itu, penting untuk mengadopsi pola makan seimbang, yang mencakup asupan garam yang moderat, serta memperhatikan faktor-faktor genetik dan gaya hidup untuk menjaga kesehatan kardiovaskular. Jika Anda memiliki kekhawatiran tentang tekanan darah atau kesehatan jantung Anda, disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan (Sianipar & Putri, 2018).

3.1.4. Analisis Univariat

- a. **Jenis kelamin**

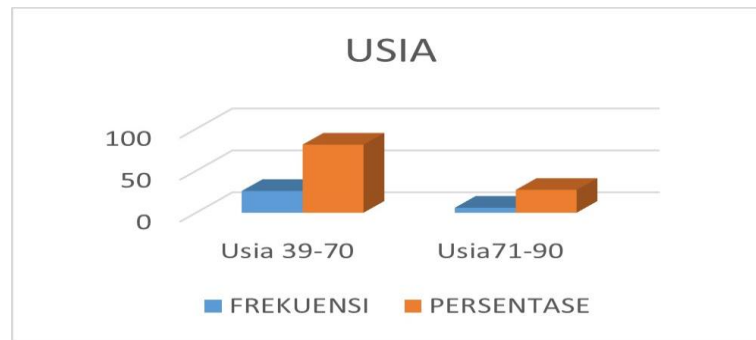


Gambar1. Diagram Jenis Kelamin Responden

Dari diagram data diatas diketahui bahwa terdapat 13 orang responden yang berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 40,63 % dan terdapat 19 orang responden

perempuan dengan persentasi 59,38 %. Dengan total responden keseluruhan adalah 32 responden yang berada di gampong Paya Baroo, Kec. Teunom, Kab. Aceh Jaya.

b. Usia



Gambar 2. Diagram Usia Responden

Dari diagram data diatas diketahui bahwa terdapat 2 Kategori Umur, yaitu yang pertama ialah usia 39-70 dengan jumlah responden sebanyak 26 orang dengan presentase 81,25% dan Usia 71-90 berjumlah 6 Orang dengan jumlah presentase sebanyak 18,75 %.

c. Hiperkolesterolimia

**Tabel 1. Indikator Hiperkolesterolimia Respondent di Paya Baro Padang,
Kecamatan Teunom, Kabupaten Aceh Jaya**

Keterangan	Frekuensi	Presentase
Normal	28	87,50
Tinggi	4	12,50
Total	32	100

Dari Tabel 1. Diatas menunjukkan bahwasannya tingkat kolestrol di gampong Desa Seunebok Padang dengan jumlah 32 Respondent Memberikan hasil berupa 28 Respondent memiliki kadar kolestrol yang normal dengan presentase 87,50 % dan 4 lainnya memiliki kolestrol yang tinggi dengan presentase 12,50%.

d. Diabetes

**Tabel 2. Indikator Diabetes Respondent di Desa Paya Baro,
Kecamatan Teunom, Kabupaten Aceh Jaya**

Keterangan	Frekuensi	Presentase
Ya	3	9,38
Tidak	29	90,63
Total	32	100

Dari Tabel 2. Diatas menunjukkan bahwasannya tingkat Diabetes di gampong Desa Paya Baro dengan jumlah 32 Respondent Memberikan hasil berupa 29 Respondent tidak memiliki penyakit diabetes dengan presentase 90,63 % dan 3 orang responden memiliki diabetes dengan presentase sebanyak 9,38%.

e. Hipertensi

**Tabel 3. Indikator Hipertensi Respondent di Desa Paya Baro,
Kecamatan Teunom, Kabupaten Aceh Jaya**

Keterangan	Frekuensi	Presentase
Normal	16	50
Tinggi	16	50
Total	32	100

Dari Tabel 3. Diatas menunjukkan bahwasannya tingkat Hipertensi di gampong Desa Paya Baro dengan jumlah 32 Respondent Memberikan hasil berupa 16 Respondent memiliki Hipertensi yang dengan presentase 50% dan 16 lainnya tidak memiliki Hipertensi dengan presentase 50%. Dari hasil Analisis Univariat menunjukkan bahwasannya, dari 22 respondent di wilayah desa Desa Paya Baro, Kec. Teunom, Kab. Aceh Jaya, memberikan hasil mengenai gejala penyakit hipertensi masih banyak ditemukan dengan tingkat penginap setengah dari total respondent yakni 50% yang berupa para orang tua atau lansia di desa Cot Trap, Kec. Teunom, Kab. Aceh Jaya. Disisi lain, selain mengidap hipertensi terdapat sebagian responden yang memiliki penyakit yang berhubungan dengan penyakit hipertensi (Hernawan & Rosyid, 2017). Contohnya kolestrol, diabetes dan stress atau pikiran serta yang tertekan yang ada pada tubuh para respondent.

Hal ini menunjukkan sekitar 12,5% mengidap kolestrol dan 9,38% memiliki gejala diabetes Oleh karna itu, dari data data yang telah ditemukan dalam penelitian ini, maka sangat diperlukan tindakan dan upaya dalam menangani gejala penyakit tidak menular tersebut. Dan Analisis univariat ini dapat memberikan wawasan awal tentang karakteristik distribusi dan variasi variabel hipertensi. Namun, perlu diingat bahwa untuk pemahaman yang lebih holistik, analisis multivariat yang melibatkan lebih dari satu variabel dapat diperlukan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran pola makan pada penderita hipertensi di Desa Paya Baroo, Kecamatan Teunom, Kabupaten Aceh Jaya, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa pola makan yang umum ditemukan pada kelompok penderita hipertensi. Faktor-faktor seperti asupan garam yang tinggi, konsumsi lemak jenuh yang berlebihan, dan rendahnya konsumsi buah serta sayur menjadi potensi risiko terjadinya hipertensi di wilayah tersebut. Selain itu, pola makan yang didominasi oleh makanan olahan, makanan cepat saji, dan minuman berkafein juga menjadi kontributor penting terhadap prevalensi hipertensi. Adanya kebiasaan makan yang tidak seimbang,

kurangnya aktivitas fisik, dan gaya hidup tidak sehat menjadi faktor penentu dalam munculnya masalah kesehatan ini di komunitas tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan dukungan moral dalam setiap langkah perjalanan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat dan dapat diimplementasikan dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya di Kabupaten Aceh Jaya. Akhir kata, penulis menyadari bahwa penelitian ini belum sempurna dan masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna perbaikan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Appel, L. J., Moore, T. J., Obarzanek, E., Vollmer, W. M., Svetkey, L. P., Sacks, F. M., Bray, G. A., Vogt, T. M., Cutler, J. A., & Windhauser, M. M. (1997). A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *New England Journal of Medicine*, 336(16), 1117–1124.
- Hastuti, M. F., & Sunanto, N. (2018). *Pengaruh Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*. *Jurnal Majority*, 5(4), 107-111.
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di panti wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26–31.
- Sacks, F. M., Svetkey, L. P., Vollmer, W. M., Appel, L. J., Bray, G. A., Harsha, D., Obarzanek, E., Conlin, P. R., Miller, E. R., & Simons-Morton, D. G. (2001). Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. *New England Journal of Medicine*, 344(1), 3–10.
- Sianipar, S. S., & Putri, D. K. F. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 9(2), 558–566.

Copyrights

Copyright for this article is retained by the author(s), with first publication rights granted to the journal.

This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).