

HUBUNGAN OBESITAS DAN POLA MAKAN TERHADAP HIPERTENSI PADA PASIEN DI RSUD PARIAMAN

THE RELATIONSHIP OF OBESITY AND DIET ON HYPERTENSION IN PATIENTS AT PARIAMAN HOSPITAL

Salman¹, Mechi Silvia Dora¹, Nofri Zayani^{1*}

¹ STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Diponegoro, Kp. Pd., Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat 25512 HP: 0812374499579

*Email: nofrizayani11@gmail.com

Naskah Masuk: 2020-10-28

Naskah Diterima: 2020-11-28

Naskah Disetujui: 2020-12-28

ABSTRACT

The current trend of society with modern lifestyles is to change food consumption patterns, namely those high in salt and fat. Medical record data at the Kota Pariaman Regional Hospital shows that hypertension ranks second among the 10 most common diseases, with 652 cases. The aim of the research was to determine the relationship between obesity and diet and hypertension levels in the Pariaman Hospital's internal medicine clinic. Type of quantitative research with a cross-sectional approach. Sampling was carried out using a total sampling technique with a sample size of 56 respondents. The data collection tool used was a questionnaire. Data analysis with correlation analysis using SPSS at $\alpha = 5\%$. The results of the study showed that patients in the internal medicine clinic at Kota Pariaman Regional Hospital were categorized as not obese (67.9%), had poor diet (57.1%), and had hypertension (53.6%). Based on correlation analysis, there is a relationship between obesity and the level of hypertension and diet and the level of hypertension in the internal medicine clinic at Pariaman Hospital ($p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$). In conclusion, there is a relationship between obesity and diet and the incidence of hypertension in patients in the internal medicine clinic at Kota Pariaman Regional Hospital.

Keywords: Obesity, Diet, Hypertension

ABSTRAK

Kecendrungan masyarakat saat sekarang dengan gaya hidup modern membuat perubahan perubahan pola konsumsi makanan yaitu tinggi garam dan lemak. Data *medical record* di RSUD Kota Pariaman menunjukkan hipertensi menduduki urutan ke kedua dari 10 penyakit yang terbanyak yaitu sebanyak 652 kasus. Tujuan penelitian mengetahui hubungan obesitas dan pola makan dengan tingkat hipertensi di poli penyakit dalam RSUD Pariaman. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *crosssectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling dengan jumlah sampel 56 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data dengan analisis korelasi menggunakan SPSS pada $\alpha = 5\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien yang berada di poli penyakit dalam RSUD Kota Pariaman dikategorikan tidak obesitas (67.9%), pola makan yang buruk (57.1%), dan hipertensi (53.6%). Berdasarkan analisis korelasi, terdapat hubungan antara obesitas dengan tingkat hipertensi dan pola makan dengan tingkat hipertensi di poli penyakit dalam RSUD Pariaman ($p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$). Kesimpulannya, terdapat hubungan antara obesitas dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pasien di poli penyakit dalam RSUD Kota Pariaman.

Kata Kunci: Obesitas, Pola Makan, Hipertensi

PENDAHULUAN

Organisasi kesehatan dunia (WHO) memperkirakan lebih dari satu setiap tiga orang dewasa atau sekitar satu milyar orang di dunia menderita tekanan darah tinggi. Dampak terburuk dari hipertensi adalah kematian. Saat ini hipertensi diperkirakan dapat menyebabkan 7.5 milyar kematian atau 12.8% dari seluruh kematian (WHO, 2019). Komplikasi akibat hipertensi menyebabkan 9.4 milyar kematian di seluruh dunia setiap tahun. Di Asia Tenggara, hipertensi menyebabkan 1.5 miliar kematian setiap tahun (WHO, 2013).

Saat ini masalah kesehatan telah bergeser dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif. Penyebabnya diduga akibat perubahan gaya hidup, pola makan, faktor lingkungan, kurangnya aktivitas fisik dan faktor stress. Gaya hidup seperti kurang aktivitas, terlalu banyak mengonsumsi makanan mengandung lemak, asupan natrium berlebih, dan kurangnya asupan serat dapat memicu penyakit degeneratif (Waloya, 2013).

Masyarakat saat sekarang lebih cenderung memiliki gaya hidup modern yang diikuti dengan perubahan pola

konsumsi makanan yang mengandung garam dan lemak tinggi. Pola konsumsi makanan tersebut dapat mempengaruhi berat badan. Faktor lain seperti konsumsi rokok, kurangnya aktivitas fisik dan stress, adanya genetik hipertensi yang di bawanya sejak lahir meningkatkan risiko terkena hipertensi.

Hipertensi menjadi penyakit yang perlu diwaspadai karena bisa datang kapan saja. Hipertensi merupakan penyakit mematikan di dunia. Sebanyak 1 miliar penduduk dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Bahkan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 miliar menjelang tahun 2025 (Pudiasuti, 2011). Indonesia, hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga untuk semua umur.

Penyakit hipertensi yang tidak diobati dapat menyebabkan penyakit lainnya seperti *stroke*, infark miokard, kerusakan jantung, demensia, kerusakan ginjal dan kebutaan (WHO, 2014). Hasil penelitian Walker di Tanzania, penderita hipertensi berisiko 2.14 kali terkena *stroke*. Hasil meta-analisis Fowkes di seluruh negara di dunia menunjukkan bahwa orang dengan hipertensi juga memiliki risiko 1.47 kali menderita

penyakit arteri periferal (Fowkes dkk., 2013).

Hipertensi juga dilaporkan beresiko pada *disability-adjusted life-years (DALYs)* di Negara Cina (Yang dkk., 2013). Sampai saat ini penyebab hipertensi belum diketahui secara pasti. Namun hipertensi hanya bisa di nilai dari faktor pencetus yang memberatkan seperti keturunan, obesitas, stres lingkungan, jenis kelamin, penambahan usia, pola makan, gaya hidup yang kurang sehat, obat-obatan dan akibat penyakit lain (Sutanto, 2010)

Masalah yang cukup sulit dalam menghadapi penderita hipertensi adalah kepatuhan pasien mengikuti nasihat yang diberikan oleh dokter, misalnya kedisiplinan pasien terhadap obat dan pantangan dalam makanannya, latihan olah raga yang teratur, dan istirahat yang cukup. Hipertensi tidak dapat disembuhkan namun hanya dapat dikendalikan. Ini berarti penderita hipertensi mau tidak mau harus meninggalkan gaya hidupnya yang lama dan menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang baru sesuai dengan nasihat dokter untuk menjaga agar tekanan darahnya tetap normal (Hanata dkk, 2011).

Pola makan yang buruk seperti mengomsumsi garam dan lemak yang berlebihan dapat memicu naiknya tekanan darah. Hal ini tidak sesuai dengan kalori yang dibutuhkan dan mengandung banyak bahan pengawet (Muhammadun, 2010). Selain pola makan, obesitas atau kegemukan juga merupakan salah satu faktor resiko yang sering di hubungkan dengan hipertensi. Curah jantung dan sirkulasi volume darah penderita hipertensi yang obesitas lebih tinggi dari penderita hipertensi yang tidak mengalami obesitas. Hal inilah yang membuat seseorang yang mengalami obesitas cenderung untuk mengalami hipertensi. (Sutanto, 2010)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pujianta (2015) menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan tingkat hipertensi pada pasien lanjut usia di posyandu Pucanganom Rongkop Gunung Kidul Yogyakarta (p -value < 0.05). Data Riskesdas tahun 2015 melaporkan prevalensi hipertensi penduduk di indonesia berkisar 32.4% atau 17.5 juta (Riskesdas, 2015). Prevalensi angka kejadian hipertensi di Provinsi Sumatera Barat yaitu 4.904.460 jiwa pada tahun 2014, dan menjadi 6.317.033 jiwa pada tahun 2015 (Dinkes Provinsi Sumatera Barat, 2015).

Survey awal yang peneliti lakukan di RSUD Pariaman didapatkan data bahwa hipertensi menduduki urutan ke kedua dari 10 penyakit yang terbanyak, khususnya di poli penyakit dalam sebanyak 652 kasus pada tahun 2016, dan 168 kasus terhitung dari Januari s/d Maret 2017. Hasil observasi pada 10 orang pasien di poli penyakit dalam mengalami hipertensi dengan berat badan masuk kategori obesitas. Wawancara dengan responden ini menunjukkan bahwa kecendrungan mengonsumsi makanan berlemak dan bergaram menjadi hal yang sering dilakukan.

Berdasarkan studi literatur, observasi dan wawancara dengan responden, peneliti telah melakukan penelitian hubungan obesitas dan pola makan terhadap hipertensi di poli penyakit dalam RSUD Pariaman tahun 2017. Tujuan penelitian mengetahui hubungan obesitas dan pola makan terhadap hipertensi di poli penyakit dalam RSUD Kota Pariaman.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain pendekatan *cross sectional*, yaitu variabel sebab atau

resiko dan akibat yang terjadi pada objek penelitian diukur atau dikumpulkan secara simultan (dalam waktu yang bersamaan). Penelitian ini dilakukan di Poli penyakit dalam RSUD Pariaman pada tanggal 16 Agustus s/d 12 September 2017. Populasi pada penelitian ini seluruh pasien hipertensi yang berobat ke poli penyakit dalam RSUD Pariaman yaitu 168 kasus terhitung dari bulan Januari s/d Maret 2017 dengan rata-rata perbulan sebanyak 56 orang. Sementara itu, sampel penelitian berjumlah 56 orang dengan metode pengambilan menggunakan *total sampling* dengan kriteria inklusi semua pasien hipertensi yang berkunjung ke poli penyakit dalam RSUD Pariaman, bersedia menjadi responden, dan hanya boleh menjadi responden sebanyak 1 kali. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan melalui hasil *medical record* pasien poli penyakit dalam yang diminta pada RSUD Kota Pariaman. Analisa data dilakukan dengan uji uji chi-Square dengan $\alpha = 5\%$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengamatan terhadap frekuensi pasien poli penyakit dalam

yang mengalami obesitas dapat terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi obesitas di poli dalam RSUD Pariaman

Berat	f	%
Obesitas	18	32.1
Tidak obesitas	38	67.9
Jumlah	56	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 56 pasien yang berobat di poli penyakit dalam, hanya 32.1% (18) orang yang obesitas. Sementara itu, pengaruh pola makan pada pasien yang berobat ke poli penyakit dalam RSUD Pariaman dapat terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi pola makan di poli dalam RSUD Pariaman

Pola makan	f	%
Baik	24	42.9
Buruk	32	57.1
Jumlah	56	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui dari 56 pasien yang ada dipoli penyakit dalam RSUD Pariaman, 57.1 % (32 orang) adalah pasien dengan pola makan yang buruk. Sedangkan persentasi pasien poli penyakit dalam RSUD Pariaman yang mengalami hipertensi dapat terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi frekuensi Tingkat hipertensi di poli dalam RSUD Pariaman

Tingkat Hipertensi	f	%
Ringan	30	53.6
Sedang	16	28.6
Berat	10	17.8
Jumlah	56	100

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa dari 56 pasien poli penyakit dalam

RSUD Pariaman, 53.6 % (30 orang) penderita hipertensi ringan, 28.6% (16 orang) penderita hipertensi sedang, dan 17.8% (10 orang) penderita hipertensi berat. Hasil analisis data terhadap hubungan berat badan dan pola makan terhadap hipertensi dapat terlihat pada Tabel 4.

Variabel	Tingkat Hipertensi			p-value
	Ringan	Sedang	Berat	
Obesitas	2 (11.1%)	7 (38.9%)	9 (50%)	0.000
Tidak obesitas	28 (73.7%)	9 (23.7%)	1 (2.6%)	
Pola makan baik	22 (91.7%)	2 (8.3%)	0 (0.0%)	0.000
Pola makan buruk	8 (25%)	14 (43.8%)	10 (31.3%)	

Berdasarkan Tabel 4 di atas, dari 18 pasien yang obesitas terdapat 9 (50%) yang hipertensi berat, dan dari 38 pasien yang tidak obesitas terdapat 1 (2.6%) yang hipertensi berat. Sementara itu, dari 24 pasien yang pola makan yang baik terdapat 0 (0%) yang hipertensi berat dan 32 pasien yang pola makan yang buruk terdapat 10 (31.3%) yang hipertensi berat. Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan antara obesitas dan pola makan dengan tingkat hipertensi di poli penyakit dalam RSUD Pariaman tahun 2017 ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$).

Berbagai penelitian membuktikan bahwa obesitas berisiko menyebabkan hipertensi. Selain itu efek samping dari obesitas yaitu paling rentan mendapat

penyakit jantung, reumatik, kolesterol, diabetes mellitus, dan stroke. Berdasarkan data yang didapat pada penelitian, terlihat ada 32.1% pasien di poli penyakit dalam yang mengalami obesitas. Angka ini masih terbilang cukup menjadi perhatian yang serius karena memicu berbagai penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, reumatik, kolesterol, diabetes mellitus, dan stroke.

Obesitas biasanya sangat erat dengan pola makan yang dimiliki oleh seseorang. Pola makan yang buruk akan berdampak pada munculnya obesitas. Hasil penelitian menunjukkan sekitar 57.1% pasien poli penyakit dalam RSUD Pariaman memiliki pola makan yang buruk.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh rRmadani (2016) yang menemukan bahwa sekitar 71.4% pasien yang memiliki pola makan buruk adalah penderita hipertensi. Pola makan juga tergantung terhadap bahan yang dimakan. Sebagian masyarakat sering menghubungkan antara konsumsi garam (Natrium) berlebih dengan kemungkinan mengidap hipertensi. Konsumsi natrium yang berlebih dapat menyebabkan terjadinya peningkatan konsentrasinya dalam darah konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler

meningkat sehingga volume darah juga mengalami kenaikan. Konsumsi garam berlebihan dilakukan oleh Masyarakat karena tidak adanya pengetahuan yang cukup mengenai takaran yang dianjurkan untuk dikonsumsi tiap harinya.

Berdasarkan pada hasil penelitian, sekitar 53.6% pasien di poli penyakit dalam adalah penderita hipertensi. Sulastri (2014) melaporkan bahwa hipertensi ada kaitannya dengan kejadian obesitas di Kota Padang ($p\text{ value} = 0.004 < 0.05$).

Obesitas atau kegemukan juga merupakan salah satu faktor resiko yang sering di hubungkan dengan hipertensi. Curah jantung dan sirkulasi volume darah penderita hipertensi yang obesitas lebih tinggi dari penderita hipertensi yang tidak mengalami obesitas. Hal inilah yang membuat seseorang yang mengalami obesitas cenderung untuk mengalami hipertensi. (Sutanto, 2010). Hasil penelitian Wulandari (2016) juga menunjukkan ada kaitan kejadian hipertensi dengan pola makan pasien yang buruk ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$).

KESIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang

signifikan antara kejadian obesitas dan pola makan yang buruk dengan kejadian hipertensi pasien pada poli penyakit dalam RSUD Kota Pariaman tahun 2017.

REKOMENDASI

Saran tim peneliti adalah memberikan penyuluhan kepada Masyarakat terkait takaran garam yang boleh dikonsumsi oleh masyarakat, khususnya orang-orang penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbang Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Fowkes dkk. (2013). Comparison Of Global Estimates Of Prevalence And Risk Factors For Peripheral Artery Disease In 2000 And 2010: A Systematic Review And Analysis. *Lancet*. 20(1): 3-8.
- Kemenkes RI. (2013). *Prevalensi Hipertensi, Penyakit yang Membahayakan*. Jakarta
- Muhammadun. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi*. In Books : Yogyakarta.
- Pudiastuti, R, D. (2011). *Penyakit Pemicu Stroke*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Pujianta. (2015). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Lanjut Usia di Posyandu Pucanganom Rongkop Gunung Kidul Yogyakarta. *Jurnal*. Diakses pada tanggal 5 Mei 2017. [http://opac.unisayogya.ac.id/202/1/NASKAH%20PUBLIKAS I.pdf](http://opac.unisayogya.ac.id/202/1/NASKAH%20PUBLIKAS%20I.pdf).
- Sulastrri, 2011. Perbedaan Asupan Natrium Dan Kalium Pada Penderita Hipertensi Dan Normotensi Masyarakat Etnik Minangkabau di Kota Padang. Universitas Andalas.
- Sutanto. (2010). *Cegah & Tangkal Penyakit Modern*. Yogyakarta: Andi.
- WHO. (2014). Non Communicable disease (online). www.who.int/mediacentre/en
- Waloya, T. (2013). Hubungan Antara Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Darah Pria dan Wanita Dewasa di Bogor. Journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/.../5659. Diakses pada tanggal 2 Oktober 2017 jam 12.30 wib.