

**GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN POLA KONSUMSI GARAM PENDERITA
HIPERTENSI DI RS.TK. II DR.AK GANI PALEMBANG**

Oleh :

Setia Budi ¹, Ria Dila Syahfitri ²
Akademi Keperawatan Kesdam II/ Sriwijaya Palembang
Email : Setiabudi1192@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit paling banyak dijumpai, penyakit ini banyak di derita baik pria maupun wanita dewasa ataupun lansia. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui gambaran karakteristik dan pola konsumsi garam penderita hipertensi di RS.Tingkat II Dr.AK Gani Palembang Tahun 2016. Jenis penelitian ini deskriptif dan analitik dengan desain cross sectional ini menggunakan data primer dan sekunder dimana data ini didapat melalui wawancara. Sampel penelitian sebanyak 30 reponden dengan menggunakan tehnik Sample Random Sampling. Analisis data di lakukan untuk mendapatkan distribusi frekuensi dari variabel dependen dan independen. Hasil menemukan bahwa gambaran karakteristik antara penderita hipertensi dengan pola konsumsi garam keluarga yang tinggi, dari 30 responden yang menderita hipertensi sebanyak 21(70.0%) yang mempunyai pola konsumsi garam yang tinggi, sedangkan 9 (30.0%) pola konsumsi garam rendah. Saran yang dapat diberikan setelah penelitian dilakukan adalah pemberian prnyuluhan oleh petugas RS.TK II Dr AK GANI baik secara individu atau kelompok melalui peran serta aktif masyarakat dan perlu adanya penelitian lebih lanjut terhadap berbagai faktor yang mempengaruhi prilaku pola konsumsi garam pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Garam dan Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is the most prevalent disease, this disease suffer a lot in both male and female adults or the elderly. The purpose of this study to determine the characteristics and patterns picture salt intake hypertensives in RS.Tingkat II Dr.AK Gani Palembang Year 2016. This study was descriptive and analytic with cross sectional design using primary and secondary data where the data was obtained through interviews. The research sample of 30 respondents by using Sample Random Sampling technique. The data analysis was done to obtain the frequency distribution of the dependent and independent variables. The results found that the characteristic features of hypertensive patients with a family of salt consumption pattern of high, of 30 responders who suffer from hypertension were 21 (70.0%), which has a high salt consumption patterns, while 9 (30.0%) lower salt consumption patterns. Advice can be given after the research is done is giving health promotion in RS.TK II officer Dr AK GANI either individually or in groups through the active participation of communities and the need for further research into the various factors that influence the behavior of salt consumption patterns in patients with hypertension.

Keywords : salt and hypertension

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi diduga sebagai suatu penyakit yang paling banyak di jumpai, penyakit ini dapat diderita baik pria maupun wanita baik dewasa maupun lansia. Gaya hidup yang tidak aktif (malas berolahraga), bisa memicu terjadinya hipertensi pada orang-orang memiliki kepekaan yang diturunkan, faktor pola gaya hidup seperti seringnya mengkonsumsi diyakini dapat meningkatkan hipertensi. Seperti yang telah kita ketahui sebelumnya, natrium memegang peranan penting terhadap timbulnya hipertensi (Gunawan, 2006).

Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, mengingat dampak yang di timbulkan baik jangka panjang maupun jangka pendek. Hal inilah yang menyebabkan ancaman bagi kesehatan masyarakat.

Di Negara maju, hipertensi merupakan penyakit nomor satu penyebab kematian yang menimbulkan komplikasi pada penyakit lain. Di Amerika masalah hipertensi 21,7% penduduk Amerika yang menderita hipertensi (Ina.SH, 2007).

Dalam masyarakat, hipertensi lebih banyak di bandingkan hipotensi karena hipertensi merupakan faktor resiko penyebab utama perkembangan dari penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi juga di sebut juga *the silent diseases* karena tidak dapat di lihat tandatandanya dari luar. Cara yang sering dipakai untuk mengukur tekanan darah dengan stetoscope (Gunawan, 2008).

Di Indonesia penderita hipertensi 15% sampai 20% dari data yang dikumpulkan berbagai daerah baik kota maupun desa yang menderita hipertensi. Dari data epidemiologi pada tahun 2013 prevalensi (angka kejadian) hipertensi di Indonesia 1,8% sampai 28,6%. Penduduk Indonesia yang berusia diatas 20 tahun adalah penderita hipertensi (Ina SH, 2014).

Hipertensi di Propinsi Sumatra Selatan pada tahun 2013 menempati urutan ke-9 dari sepuluh penyakit terbanyak di Sumatra Selatan dengan jumlah 7.18, pada tahun 2014 hipertensi mengalami peningkatan dengan urutan ke-7 dengan jumlah 32.902 dan pada tahun 2015 hipertensi mengalami peningkatan lagi dengan urutan ke 5 berjumlah 33.270 orang.

Di RS.TK II Dr. AKGANI Palembang pada tahun 2013 jumlah penderita hipertensi 841 orang, pada tahun 2014 hipertensi urutan ke-3 setelah ISPA berjumlah 977 penderita dan pada tahun 2015 terjadi peningkatan lagi dengan jumlah penderita 1.373 orang.

Dari data peningkatan penderita hipertensi, maka peneliti tertarik untuk meneliti antara gambaran dan karakteristik pola konsumsi garam dengan penderita hipertensi di RS.Tingkat II Dr.AK Gani Palembang Tahun 2016.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran karakteristik dan pola konsumsi garam penderita hipertensi di RS.Tingkat II Dr.AK Gani Palembang wilayah kerja Tahun 2016.

1.2.2 Tujuan Khusus

- a. Diketuainya gambaran umur penderita hipertensi di RS.Tingkat II Dr AK Gani Palembang Tahun 2016.
- b. Diketuainya gambaran jenis kelamin penderita hipertensi di RS.Tingkat II Dr AK Gani Palembang Tahun 2016.
- c. Diketuainya gambaran pendidikan penderita hipertensi di RS.Tingkat II Dr AK Gani Palembang Tahun 2016.
- d. Diketuainya gambaran pekerjaan penderita hipertensi di RS.Tingkat II Dr AK Gani Palembang Tahun 2016.
- e. Diketuainya gambaran polakonsumsi garam penderitahipertensi di RS.Tingkat II Dr AK Gani Palembang Tahun 2016.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Bagi rumah sakit

Diharapkan dapat di jadikan masukan dan tambahan dalam mengatur pola konsumsi garam pada penderita hipertensi.

1.3.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai pelengkapan bahan perpustakaan yang diharapkan berguna bagi dosen dan mahasiswa Akper Kesdam II /SWJ.

1.3.3 Bagi Peneliti

Manambah pengetahuan mengenai korelasi pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dimana data yang menyangkut variabel independen dan variabel dependen yang di kumpulkan dalam waktu bersamaan. Populasi penelitian ini adalah seluruh penderita yang menderita penyakit hipertensi di RS.TK II Dr AKGANI pada tanggal 01 s/d 15 september tahun 2016 sebanyak 104 jiwa.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner dengan menyebarkan angket kepada responden melalui pernyataan tertulis yang meliputi, data tentang karakteristik responden, data tentang hipertensi dan data mengenai konsumsi garam.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia di R.S TK II Dr AK GANI Palembang tahun 2016.

Usia	N	Persentase (%)
45-59	6	20.0
60-74	16	53.3
75-90	8	26.7
>90	0	0
Jumlah	30	100%

Dari hasil distribusi frekuensi pada table 1 di atas menunjukan bahwa yang berusia 60-74 yaitu 16 (53.3%) lebih banyak menderita hipertensi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Menurut pendidikan di RS TK II Dr AK GANI Palembang tahun 2016.

Pendidikan	N	Persentase (%)
SD	4	13.3
SMP	9	30.0
SMA	16	53.3
Perguruan tinggi	1	3.3
Jumlah	30	100%

Dari hasil disteribusi frekuensi pada tabel 2 di atas menunjukan bahwa tingkat SMA lebih tinggi yaitu 16 (53.3%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pekerjaan di RS TK II Dr AK GANI Palembang tahun 2016

Pekerjaan	N	Persentase (%)
PNS	17	56.7
Wiraswasta	13	43.3
Buruh	0	0
Tidak bekerja	0	0
Jumlah	30	100%

Dari hasil distribusi frekuensi pada tabel 3 di atas di ketahui bahwa dari jumlah responden PNS lebih tinggi yaitu 17 (56.7%).

Tabel 4 Distribusi Responden Menurut Pola Konsumsi Garam di R.S TK II Dr AK GANI Palembang tahun 2016

Garam	N	Persentase (%)
5-6 Normal	9	30.0
>6 Tidak normal	21	70.0
Jumlah	30	100%

Dari hasil distribusi frekuensi pada table 4 diatas di ketahui bahwa yang mengkonsumsi garam tinggi sebanyak 21 (70.0%).

3.2 PEMBAHASAN

3.2.1 Distribusi Menurut Usia

Tabel menunjukkan bahwa responden yang berumur 75-90 tahun sebanyak 8 orang (26.7%) sedangkan yang dewasa tua 60-74 tahun sebanyak 16 orang (53.3%) dan yang berumur dewasa 45-59 tahun sebanyak 6 orang (20.0%).

Insiden *hipertensi* semakin dengan meningkatnya usia. Ini sering disebabkan oleh perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon. *Hipertensi* pada yang berusia kurang dari 35 tahun akan menaikkan insiden penyakit *arteri koroner* dan kematian *premature* (Tambayong, 2000).

Diperkirakan 2/3 dari pasien *hipertensi* yang berumur lebih dari 60 tahun akan mengalami payah jantung *kongestif*, *infark miokard*, *stroke* dalam lima tahun bila *hipertensinya* tidak diobati. (Tjokronegoro, 2011).

Satu dari lima pria berusia di antara 35-40 tahun memiliki tekanan darah yang tinggi. Angka prevalensi tersebut menjadi dua kali lipat pada usia antara 45-54 tahun. Sebagian dari mereka yang berusia 55-64 tahun mengidap penyakit ini. Pada usia 65-74 tahun prevalensinya menjadi lebih tinggi lagi sekitar 60% menderita *hipertensi* (Vitahealth, 2004).

3.2.2 Distribusi Menurut Pekerjaan.

Tabel menunjukkan bahwa distribusi jumlah responden dari kelompok pekerjaan PNS sebanyak 17 orang (56.7%) dari wiraswasta 13 orang (43.3%) sedangkan dari tidak ada dan yang tidak bekerja juga tidak ada.

Hubungan pekerjaan dengan *hipertensi* diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara *intermiten* (tidak menentu).pekerjaan yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi.

Walaupun hal ini belum terbukti akan tetapi angka kejadian di masyarakat perkotaan lebih tinggi dibandingkan dengan di pedesaan. Hal ini dapat dihubungkan dengan pengaruh stres yang dialami kelompok masyarakat yang tinggal di kota (Prakoso, D, 2008).

3.2.3 Distribusi Menurut pendidikan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil penelitian menunjukan bahwa dari perguruan tinggi sebanyak 1 orang (3.3%) dari SMA sebanyak 16 orang (53.3%) sedangkan SMP sejumlah 9 orang (30.0%) dan SD sebanyak 4 orang (13.3%).

Pengetahuan tentang *patogenesis hipertensi* terus berkembang sehingga belum diketahui dengan pasti hal yang dapat menerangkan terjadinya *hipertensi*.

Adapun *patofisiologi* terjadinya peningkatan tekanan darah dalam arteri (*hipertensi*) berdasarkan faktor penyebabnya, yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya, *Arteri* besar kehilangan kelenturan sehingga menjadi kaku, terjadi penebalan dan kekakuan pada dinding *arteri*, akibatnya dinding arteri tidak dapat mengembang saat jantung memompa darah melalui *arteri*. Bertambahnya cairan dalam *sirkulasi* bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Lenny, 2008).

3.2.4 Distribusi Pola Konsumsi Garam

Dari hasil analisis terhadap 30 responden yang berada di RS.Tingkat II Dr. AK Gani Palembang Tahun 2010,didapatkan sebanyak 21 (70.0%) responden dengan pola konsumsi garam tinggi sedangkan 9 (30.0%) responden pola konsumsi garam rendah.

Menurut Gunawan (2006) pola konsumsi garam yang tinggi dapat menyebabkan hipertensi dan keadaan itu di pengaruhi oleh beberapa faktor lain yang mendukung.

Konsumsi garam yang tinggi merupakan hal yang sangat penting dalam timbulnya hipertensi, pengaruh asupan garam terhadap hipertensi melalui peningkatan volume plasma (cairan tubuh) dan tekanan darah.

Dimana keadaan ini akan di ikuti oleh peningkatan eksresi (pengeluaran) kelebihan garam sehingga akan kembali pada keadaan hemodinamik (sistem peredaran), jika tidak terjadi hemodinamik maka akan memperberat kerja jantung untuk memompakan darah keseluruh tubuh karena terdapat tahanan akibat retensi oleh tingginya kadar garam tersebut (Ina SH, 2007).

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1 SIMPULAN

- Distribusi frekuensi berdasarkan usia dapat disimpulkan bahwa, Usia penderita hipertensi yaitu 30 responden bahwa yang berusia 60-74 yaitu 16 (53.3%) lebih banyak menderita hipertensi.
- Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan dapat disimpulkan bahwa, Pendidikan penderita hipertensi yaitu 30 responden bahwa tingkat SMA lebih tinggi yaitu 16 (53.3%).
- Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan dapat disimpulkan bahwa, Pekerjaan penderita hipertensi yaitu 30 responden bahwa dari jumlah responden PNS lebih tinggi yaitu 17 (56.7%).
- Distribusi frekuensi berdasarkan pola konsumsi garam dapat disimpulkan bahwa, Pola konsumsi penderita hipertensi yaitu 30 responden bahwa yang mengkonsumsi garam tinggi sebanyak 21 (70.0%).

4.2 Saran

- Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan dorongan dalam memberikan penyuluhan kepada masyarakat khususnya mengenai gambaran karakteristik dan pola konsumsi garam pada penderita hipertensi serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi hipertensi.

- b. Bagi institusi pendidikan hendaknya dapat menambah sumber bacaan atau referensi kepustakaan tentang pola konsumsi garam pada penderita hipertensi.
- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah sampel dalam penelitian dan meningkatkan penelitian ini menjadi jenis eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Andra, 2007. Ancaman serius hipertensi di Indonesia, Dinkes 20 Maret 2014.
- Bangun A.P, 2006. Terapi jus dan ramalan tradisional untuk hipertensi, Jakarta.
- Gunawan, Lany, 2013 *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Kanusis, Yogyakarta.
- Mansjoer, Arif dkk, 2011. Kapita selekta kedokteran edisi ketiga jilid I, media Aesculapius, Jakarta.
- Muchtadi, Deddy, 2013. *Ilmu gizi anti penuaan dini*. Alfabeta, Bandung.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka cipta, Jakarta.
- Vitahealth, 2014. *Hipertensi*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Sediaoetama, Djani, 2006. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Dian Rakyat, Jakarta.

