

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI NATRIUM DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CEMPAKA

Diana Hardiyanti^{1*}, Nanda Yuliana²

^{1,2}Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Stikes Intan Martapura, Indonesia

Email : dianahardiyanti@stikesintanmartapura.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Pola konsumsi natrium dan tingkat pengetahuan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah. Di Puskesmas Cempaka hipertensi menduduki peringkat pertama penyakit terbanyak. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan pola konsumsi natrium dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cempaka tahun 2021. Penelitian ini menggunakan **Metode:** *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*, Jumlah populasi 764 orang dan sampel 88 orang. Teknik pengambilan *purposive sampling*. Variabel bebas (tingkat pengetahuan dan pola konsumsi natrium) dan variabel terikat (tekanan darah pada penderita hipertensi). Instrumen berupa angket. Uji yang digunakan Rank Spearman. **Hasil:** Mayoritas tekanan darah menunjukkan hipertensi stage 2 (TD 160-180 mmHg) sebanyak 65,9%, berpengetahuan kurang sebanyak 54,5% dan pola konsumsi natrium kurang baik sebanyak 67,0%. **Kesimpulan:** ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan pola konsumsi natrium dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Saran:** Direkomendasikan kepada tenaga kesehatan dan puskesmas dapat memberikan informasi sebagai pengetahuan bagi penderita hipertensi tentang hipertensi dan pola konsumsi natrium guna meminimalisir dan menghindari terjadinya komplikasi.

Kata Kunci: hipertensi, pola konsumsi natrium, tekanan darah, tingkat pengetahuan

ABSTRACT

Introduction: The pattern of sodium consumption and the level of knowledge is one of the factors that influence the occurrence of an increase in blood pressure. At the Cempaka Health Center, hypertension occupies the first rank of most diseases. Objective: To determine the relationship between knowledge levels and sodium consumption patterns with blood pressure in hypertensive patients in the Cempaka Health Center work area in 2021. Method: This research method is correlational analytic with cross sectional approach. The total population is 764 people and the sample is 88 people. Purposive sampling technique. Independent variable (knowledge level and sodium consumption pattern) and dependent variable (blood pressure in hypertensive patients). Instrument in the form of a questionnaire. The test used by Rank Spearman. Results: The majority of blood pressure showed stage 2 hypertension (BP 160-180 mmHg) as many 65.9%, less knowledgeable as 54.5% and poor sodium consumption patterns as 67.0%. Conclusion: there is a significant relationship between knowledge and a pattern of consumption of sodium with blood pressure in hypertensive patients.. Suggestion: health workers and health centers can provide information as knowledge for hypertensive sufferers about hypertension and sodium consumption patterns in order to minimize and avoid complications.

keywords: hypertension, blood pressure, knowledge level, sodium consumption pattern

Cite this as : Hardiyanti, D, & Yuliana, N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pola Konsumsi Natrium dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2), 143-147.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolic yang mana secara umum seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darah di atas 140/90 mmHg (Kowalski, 2010). Pola konsumsi natrium adalah salah satu faktor risiko yang dapat diubah dari penyakit hipertensi akan tetapi ketidaktahuan menjadi salah satu penyebab seseorang salah dalam memilih makanan. Konsumsi garam natrium sangat mempengaruhi tekanan darah. Seperti yang diketahui sebaiknya dalam mengkonsumsi garam natrium bagi orang dewasa adalah < 2 gram/harinya atau setara 5-6 gram NaCl/hari atau sekitar 1 sendok teh.

Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. (WHO, 2015). Data Riskesdas Litbang Depkes RI (2013), rata-rata prevalensi penduduk yang mengalami hipertensi di pulau Kalimantan cukup tinggi yaitu 28,85% dengan masing-masing provinsi sebagai berikut Kalbar 28,3%, Kalteng 26,7%, Kaltim 29,6%, prevalensi tertinggi yaitu Kalsel tercatat sebagai prevalensi hipertensi tertinggi pertama sebesar 30,8%.

Jumlah kasus hipertensi selama tahun 2018 sebanyak 3.336 orang dan menduduki peringkat kedua sedangkan tahun 2019 adalah sebanyak 2.327 orang dan menduduki peringkat ke satu dari sepuluh penyakit terbanyak (BPS Kecamatan Cempaka, 2019). Sedangkan penderita hipertensi dilihat dari bulan Januari sampai dengan Juli 2020 sebanyak 764 orang. Penyakit hipertensi di Puskesmas Cempaka menduduki peringkat pertama dari sepuluh penyakit terbanyak.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Rina Kundre (2016) di wilayah kerja puskesmas Kamoji kecamatan Palu Barat, menyatakan bahwa faktor yang berhubungan dengan status hipertensi adalah pola makan dan stres. Kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan risiko hipertensi (Mahmudah, 2015). Penelitian Dirhan (2012) di puskesmas Sukamerindu kota Bengkulu, menyatakan bahwa faktor yang berhubungan dengan status hipertensi adalah pengetahuan dan sikap.

METODE

Penelitian ini bersifat analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Tujuan untuk

mengidentifikasi hubungan pengetahuan dan pola konsumsi natrium dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cempaka tahun 2021. Jumlah populasi 764 orang dan sampel 88 orang. Teknik pengambilan *purposive sampling*. Variabel bebas (tingkat pengetahuan dan pola konsumsi natrium) dan variabel terikat (tekanan darah pada penderita hipertensi). Instrumen berupa angket. Uji yang digunakan Rank Spearman. Dalam pengumpulan data diperoleh dari data primer dan data sekunder. Analisa data dideskripsikan dalam bentuk tabel dan narasi dan menggunakan sistem komputerisasi program SPSS yang disajikan dalam bentuk deskriptif.

HASIL

Puskesmas Cempaka dibangun pada tahun 2005 dengan luas tanah puskesmas 1.800 m² dengan luas bangunan 975 m² dan luas puskesmas 660 m² dan tempat perawatan 315 m², luas wilayah kerja 146,7 km², dengan jumlah desa keseluruhan 4 kelurahan. Puskesmas Cempaka sekarang terletak di Jl. H. Mistar Cokrokusumo RT.29/RW.09 Bangkal Cempaka provinsi Kalsel 70732. Jumlah penduduk di wilayah ini sebanyak 35.814 (BPS Kecamatan Cempaka, 2019).

Tabel. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik

No	Karakteristik Responden	n	%
Umur			
1	18-25 tahun	3	3,4
2	>25-35 tahun	10	11,4
3	>35-45 tahun	12	13,6
4	>45-55 tahun	38	43,2
5	>55-65 tahun	25	28,4
	Total	88	100
No Karakteristik Responden n %			
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	39	44,3
2	Perempuan	49	55,7
	Total	88	100
Tingkat Pendidikan			
1	Tidak Sekolah	18	20,5
2	SD/ sederajat	34	38,6
3	SMP/ sederajat	15	17,0
4	SMA/ sederajat	12	13,6
5	Diploma	7	8,0
6	Sarjana	2	2,3

hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cempaka tahun 2021. Pengetahuan sangatlah penting dalam terbentuknya suatu sikap baik positif maupun negatif. Adanya kecenderungan orang yang memiliki pengetahuan kurang akan menderita hipertensi lebih besar. Dalam penelitian proporsi terbesar adalah berpengetahuan kurang sebanyak 66,7%. Hal ini disebabkan karena kurangnya pemahaman responden terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan hipertensi yang menyebabkan responden menjadi kurang optimal dalam melakukan pencegahan sendiri seperti tetap mengonsumsi natrium dalam keseharian tanpa melihat efek samping.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor dari predisposisi yang berpengaruh terhadap kesehatan seseorang yang nantinya akan berhubungan dengan perilaku seseorang dalam bertindak. Pengetahuan dapat membantu seorang penderita hipertensi untuk menjaga pola makan agar hipertensi yang diderita tidak semakin parah (Yuni, 2001). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Norhasanah (2019) yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan status hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cempaka Kota Banjarmasin dengan p value 0,009.

Konsumsi natrium merupakan salah satu dari faktor risiko hipertensi. Konsumsi natrium yang berlebihan akan menyebabkan konsentrasi natrium dalam cairan diluar sel meningkat. Akibatnya natrium akan menarik keluar banyak cairan yang tersimpan dalam sel sehingga cairan tersebut memenuhi ruang diluar sel. Menumpuknya cairan diluar sel membuat volume darah dalam sistem sirkulasi meningkat. Hal ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh dan menyebabkan tekanan darah meningkat (Apriadi, 2007).

Garam sebagai salah satu sumber natrium memiliki kaitan erat dengan hipertensi dimana setengah sendok the garam saja bisa menaikkan tekanan sistolik sebesar 5 poin dan tekanan diastolic naik 3 poin (Budiarto, 2004). Hasil dari pengisian tabel FFQ menunjukkan bahwa proporsi responden yang mengonsumsi natrium berlebih sehingga tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Natrium. Hal ini karena banyak responden yang menyukai mengonsumsi ikan asin, roti, mie instan, telur dan selalu memakai garam dapur serta bumbu penyedap setiap harinya dengan alasan kesukaan sehingga konsumsi natriumnya berlebih dan cenderung menderita hipertensi.

No	Karakteristik Responden	n	%
Tingkat Pendidikan			
7	Pasca Sarjana	0	0,0
	Total	88	100
Tingkat Penghasilan			
1	Di bawah UMP	58	65,9
2	Di atas UMP	30	34,1
	Total	88	100

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Tekanan Darah, Tingkat Pengetahuan dan Pola Konsumsi Natrium

No	Variabel	n	%
Tekanan Darah			
1	HT Stage 1	9	10,2
2	HT Stage 2	58	65,9
3	HT Stage 3	21	23,9
	Total	88	100
Tingkat Pengetahuan			
1	Baik	11	12,5
2	Cukup	29	33,0
3	Kurang	48	54,5
	Total	88	100
Pola Konsumsi Natrium			
1	Baik	29	33,0
2	Kurang Baik	59	67,0
	Total	88	100

Sumber : Data Primer, 2021

PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik responden pada penelitian ini dari 88 orang responden menunjukkan mayoritas berusia > 45-55 tahun sebanyak 43,2%, berjenis kelamin perempuan sebanyak 55,7%, nerlatar pendidikan terakhir SD/ sederajat sebanyak 38,6% dan berpenghasilan dibawah UMP sebanyak 65,9%. Berdasarkan hasil univariat pada penelitian ini dari 88 orang responden menunjukkan mayoritas menderita hipertensi stage 2 sebanyak 65,9%, berpengetahuan kurang sebanyak 54,5% dan termasuk dalam kategori kurang baik dalam pola konsumsi natrium sebanyak 67,0%.

Berdasarkan hasil bivariante pada penelitian ini dari 88 orang responden menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan tekanan darah dengan p value 0,001 dan pola konsumsi natrium p value 0,000 pada penderita

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Tingkat Pengetahuan	Tekanan Darah						Total	P Value	Koefisien Korelasi	
	Hipertensi stage 1		Hipertensi stage 2		Hipertensi stage 3					
	N	%	N	%	N	%				
Baik	6	54,5	3	27,3	2	18,2	11	100,0	0,001	0,334 (Rendah)
Cukup	2	6,9	23	79,3	4	13,8	29	100,0		
Kurang	1	2,1	32	66,7	15	31,2	48	100,0		
Total	9	10,2	58	65,9	21	23,9	88	100,0		

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Konsumsi natrium Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Pola Konsumsi Natrium	Tekanan Darah						Total	P Value	Koefisien Korelasi	
	Hipertensi stage 1		Hipertensi stage 2		Hipertensi stage 3					
	N	%	N	%	N	%				
Baik	9	31,0	17	58,6	3	10,4	29	100,0	0,000	0,406 (Sedang)
Kurang baik	0	0,0	41	69,5	18	30,5	59	100,0		
Total	9	10,2	58	65,9	21	23,9	88	100,0		

Sumber : Data Primer, 2021

Hal ini sejalan dengan penelitian Nina (2016) menyebutkan ada ada hubungan asupan natrium dengan tekanan darah sistolik dengan nilai $p=0,000$ pada wanita pralansia di pos kesehatan lansia kelurahan Bojongbata kecamatan Pemalang kabupaten Pemalang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi kurangnya informasi tentang hipertensi dalam rangka meningkatkan informasi dan pengetahuan pasien hipertensi, diet rendah garam, olahraga teratur, mengurangi stress dan kelelahan. Selain itu penyuluhan oleh tenaga kesehatan perlu lebih ditingkatkan lagi agar penderita hipertensi benar memahami dan mengerti terhadap penyakit yang dideritanya dan pentingnya minum obat secara teratur.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan, analisa penelitian dan pembahasan dengan judul pembahasan “Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Tahun 2021” maka penulis mengambil kesimpulan :

1. Mayoritas menunjukkan hipertensi stage 2 (TD 160-180 mmHg) sebanyak 65,9%

2. Mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 54,5%.
3. Mayoritas pola konsumsi natrium kurang baik sebanyak 67%.
4. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan $p\ value\ 0,001 < 0,05$.
5. Ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi natrium dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan $p\ value\ 0,000 < 0,05$

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diajukan beberapa saran antara lain :

1. Tenaga kesehatan setempat dapat memberikan informasi tentang hipertensi dan pola konsumsi natrium sehingga masyarakat dapat melakukan tindakan pencegahan guna mengantisipasi komplikasi
2. Masyarakat lebih memperhatikan terhadap informasi yang diberikan tentang hipertensi sehingga kedepannya dapat menjadi upaya dalam mengontrol diri dan pola makan

DAFTAR PUSTAKA

- Apriadji. 2007. *Makan Enak Untuk Hidup Sehat, Bahagia dan Awet Muda*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Budiarto. 2004. *Metodologi Penelitian Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Badan Pusat Statistik Kecamatan Cempaka. 2019. *Laporan Sepuluh Penyakit Terbanyak Di Puskesmas Kecamatan Cempaka*.
- Dirhan. 2012. Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Ketaatan Berobat Dengan Derajat Sistole Dan Diastole Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Farmasi*. 3(1).
- Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kowalski, E. R.. 2010. *Terapi Hipertensi Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung Dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Qanita.
- Mahmuddah. 2015. *Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawang Baru Kota Depok Tahun 2015*. Skripsi.
- Norhasanah. 2019. *Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan Dan Pengetahuan Dengan Status Hipertensi Pada Pengunjung Di Puskesmas Cempaka Kota Banjarmasin, Poltekes Negeri Banjarbaru*. Skripsi.
- Nina Arum. 2016. *Hubungan Asupan Lemak, Asupan Natrium Dan Status Gizi Dengan Tekanan Darah Sistolik Pada Wanita Pralansia di Pos Kesehatan Lansia Kelurahan Bojongsata Kecamatan Pemasang Kabupaten Pemasang*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Puskesmas Cempaka. 2020. *Profil Penderita Hipertensi Dari Bulan Januari – Juli*.
- Rina. Kundre. 2014. *Hubungan Indek Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Poliklinik Hipertensi Dan Nefrologi BLU RSUP Prof. Dr. RD. Kandou. Manado*. Universitas Sam Ratulangi. Skripsi
- Yuni. 2001. *Hubungan Antara Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Tingkat Konsumsi Gizi dan Kaitannya dengan Tekanan Darah pada Penduduk Wanita Dewasa di Desa Sawojajar Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes*. Skripsi. Universitas Diponegoro. Semarang
- World Health Organization*. 2015. *A Global Brief On Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*.