



JURNAL GIZI AISYAH

Universitas Aisyah Pringsewu
Vol.4, No.2, Agustus, 2021

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN LEMAK DAN SERAT DENGAN HIPERTENSI PADA LANJUT USIA UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHA LAMPUNG TAHUN 2021

Sona Utari¹, Mitha Hamidah¹, Desti Ambar Wati¹,
Afiska Prima Dewi¹, Amali Rica Pratiwi¹

¹ Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu
Email: sonautari22@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) merupakan sekelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi. Konsumsi lemak yang tinggi dapat meningkatkan kadar lemak di dalam darah. Konsumsi serat kurang dapat mempengaruhi meningkatnya volume darah yang akan dapat berdampak pada tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat kecukupan asupan lemak dan serat dengan hipertensi pada lansia Unit Pelaksana Teknis Daerah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Tahun 2021. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 21 lansia usia 60-74 tahun di Unit Pelaksana Teknis Daerah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan *Uji Rank Spearman*. Hasil penelitian ini diperoleh tingkat kecukupan lemak kurang (<80%) sebanyak 33,3%, dan tingkat kecukupan serat kurang (<80%) sebanyak 100%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan hipertensi ($p = 0,729$) ada tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan serat dengan hipertensi ($p = 0,871$). Kesimpulan penelitian ini yaitu tidak ada hubungan tingkat kecukupan asupan lemak dengan tekanan darah. Tidak ada hubungan tingkat kecukupan asupan serat dengan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Tingkat Kecukupan Lemak, Tingkat Kecukupan Serat

ABSTRACT

The elderly is a group of people aged 60 years or more. The elderly are susceptible to diseases related to the aging process, one of which is hypertension. Consuming high fat can increase fat levels in the blood. Consumption of less fiber can affect the increase in blood volume which will have an impact on blood pressure. The research objective was to determine the correlation between the adequacy level of fat and fiber intake with hypertension in the elderly at the Regional Technical Implementation Unit of Tresna Werdha Social Service for elderly in Lampung 2021. The design used in this research is quantitative research with a cross-sectional research design. The samples in this study were 21 elderly people aged 60-74 years at the Regional Technical Implementation Unit of Tresna Wedha Social Service for

Elderly in Lampung. Bivariate analysis in this research used the Spearman Rank Test. This research result was obtained from the adequacy level of less fat (<80%) as much as 33.3%, and the adequacy level of less fiber (<80%) as much as 100%. The research result indicated that there is no correlation between the adequacy level of fat and hypertension ($p = 0.729$); there is no correlation between the adequacy level of fiber with hypertension ($p = 0.871$). The conclusion of this research revealed that there is no correlation between the adequacy level of fat intake with blood pressure and there is no correlation between the adequacy level of adequacy of fiber intake with blood pressure

Keywords : *Hypertension, Fat Adequacy Level, Fiber Adequacy Level*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan sekelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi. Hipertensi identik dengan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Seseorang dikatakan hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistoliknya >140 mmHg dan diastoliknya >90 mmHg (Putri, et al 2018).

Faktor-faktor tingkat kecukupan yang mempengaruhi hipertensi adalah konsumsi makanan yang asin, konsumsi makanan yang manis, berlemak dan minuman berkafein. Konsumsi lemak yang tinggi dapat meningkatkan kadar lemak di dalam darah dan mengakibatkan terbentuknya plak. Plak tersebut akan berkembang menjadi arterosklerosis yang mengakibatkan tidak elastisitas pembuluh darah sehingga terjadinya penyempitan pada tahanan aliran darah koroner yang menyebabkan naiknya tekanan darah (Widyaningrum, 2012).

Selain lemak, asupan serat juga mempengaruhi tekanan darah, seperti penelitian Mery Andika Putri (2016) menunjukkan bahwa konsumsi serat kurang dapat mempengaruhi meningkatnya volume darah yang akan dapat berdampak pada tekanan darah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan serat yang kurang dengan tekanan darah (Mery, 2016). Salah satu dari faktor resiko hipertensi adalah kekurangan asupan serat. Asupan serat yang rendah dapat menyebabkan hipertensi, karena hipertensi akan cenderung mengkonsumsi makanan

rendah serat (Thompson JL, Manore MM, Voughan LA, 2011).

Berdasarkan data *World Health Organization* WHO seseorang mengalami hipertensi sebanyak 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara.

Prevelansi hipertensi berdasarkan data Indonesia pada kelompok umur >18 tahun yaitu sebesar 26,8% (Riskesmas, 2013). Menurut Riskesmas (2019) prevelansi hipertensi di wilayah Lampung menurut diagnosis dokter pada penduduk umur 45-54 tahun sebesar 45,3%, umur 55-64 tahun sebesar 55,2%, dan 65-74 tahun sebesar 63,2%. Dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 31,3% dan perempuan sebanyak 36,9%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan lemak dan serat dengan hipertensi pada lanjut usia Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang termasuk dalam penelitian analitik dengan menggunakan metode survei. Penelitian ini dilaksanakan di UPTD Pelayanan Lanjut Usia Tresna Werdha Jl. Sintara No 1490 Desa Muara Putih Kecamatan Natar Kabupaten Lampung. Variabel bebas penelitian ini adalah tingkat kecukupan lemak dan tingkat kecukupan serat sedangkan variabel terikat adalah hipertensi.

Responden dalam penelitian berjumlah 21 orang lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha, pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Purposive Sampling*. Pengambilan subjek dilakukan dengan kriteria inklusi: usia 60-74 tahun, lansia yang hipertensi, masih bisa berkomunikasi dengan baik, bersedia mengikuti penelitian, bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menandatangani informed consent.

Data primer : identitas responden, usia, berat badan, tinggi badan, tingkat kecukupan lemak, tingkat kecukupan serat, dan tekanan darah. jumlah lansia dan data karakteristik lokasi penelitian dan profil UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha. Karakteristik responden diukur dengan metode wawancara menggunakan kuesioner. Data tinggi badan diukur dengan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm dan berat badan diukur dengan timbangan digital untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Tingkat kecukupan lemak dan tingkat kecukupan serat diambil dengan melakukan penimbangan makan sebelum dan sesudah dikonsumsi. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter.

Nilai tekanan darah diklasifikasikan menjadi Hipertensi stage 1 140-159 mmHg/ 90-99, Hipertensi stage 2 ≥ 160 mmHg/ ≥ 100 (JNC VII 2003). Sedangkan nilai tingkat kecukupan lemak dan tingkat kecukupan serat diklasifikasikan menjadi tiga yaitu Kurang <80%, Cukup 80-110 %, Lebih >110 (Gipson, 2005).

Keseluruhan data yang diperoleh diolah menggunakan *Statistical Product and Service Solutiond* SPSS 16.00. Analisis hubungan variabel dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan dengan nilai rata-rata hitung, standar deviasi (SD) dan tabel distribusi frekuensi. Uji kenormalan data variabel dilakukan dengan uji *Shapiro Wilk* karena jumlah responden <50 orang. Oleh karena itu hasil menunjukkan data variabel Tingkat Kecukupan Lemak dan Tingkat Kecukupan Serat dengan Hipertensi tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariate dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian adalah lansia laki-laki dan wanita. Umur responden pada penelitian ini berkisar antara 60-74 tahun. Sebagian responden berada pada kelompok lansia usia lanjut (60-69 tahun) dengan jumlah 10 responden (47,6%) dan (70-74) dengan 11 responden (52,4%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan 18 responden (85,7%) termasuk dalam kategori hipertensi 1 dan 3 responden (14,4%) termasuk dalam kategori hipertensi 2 dengan rata-rata $148.71 \pm 9,19$ mmHg. Distribusi hipertensi responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin Responden

Tekanan darah	Laki-laki		Perempuan		Jumlah	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%
Hipertensi 1	11	78,6	7	100	18	85,7
Hipertensi 2	3	21,4	0	-	3	14,3
Jumlah	14	100	7	100	21	100

Hasil penelitian menunjukkan asupan lemak kurang sebesar 42,9%, asupan lemak cukup sebesar 52,4%, dan asupan lemak lebih sebesar 4,8%. Asupan lemak terendah sebanyak 70 gram/hari dan tertinggi 120 gram/hari dengan rata-rata asupan $83.96 \pm$

11,99 gram/hari. Tingkat kecukupan lemak responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Kecukupan Lemak

Tingkat Kecukupan Lemak	(n)	(%)
Kurang	9	42,9
Cukup	11	52,4
Lebih	1	4,8
Jumlah	21	100

Hasil penelitian menunjukkan asupan serat kurang sebesar 100%. Asupan serat terendah sebesar 33 gram/hari dan tertinggi 50 gram/hari dengan rata-rata asupan $41.82 \pm 4,83$ gram/hari. Tingkat kecukupan serat responden dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 3. Tingkat Kecukupan Serat

Tingkat kecukupan serat	(n)	(%)
Kurang	21	100

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak dengan Hipertensi

Hasil uji kenormalan yang dilakukan dengan uji *Shapiro Wilk* pada variabel tingkat kecukupan lemak didapatkan nilai $p = 0,010$ dan variabel hipertensi didapatkan nilai $p=0,002$ sehingga uji bivariante yang digunakan adalah *rank spearman*.

Hasil uji menggunakan *Rank Spearman* didapat nilai p-value sebesar 0,729 ($p\text{-value} > 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,080 sehingga tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan hipertensi. Sumber lemak yang banyak dikonsumsi oleh responden berasal dari minyak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sugianty (2008) bahwa pada lansia ini menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah.

Dari hasil penelitian ini didapatkan lebih banyak lansia yang kekurangan asupan lemak dari pada yang cukup karena berdasarkan data susunan makanan di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan sedikit menggunakan sumber lemak dalam konsumsi makanan sehari-hari.

Pada penelitian ini asupan lemak lansia diketahui sebanyak 42,9% masih kurang dari kebutuhan. Berdasarkan hasil pengamatan, hal tersebut disebabkan karena menu yang kurang bervariasi dan banyak lansia yang kehilangan gigi sehingga menyebabkan rasa kurang nyaman atau sakit saat mengunyah, padahal sumber lemak sebagian besar berasal dari makanan yang cukup keras, seperti daging atau ayam.

Hubungan Tingkat Kecukupan Serat dengan Hipertensi

Hasil uji kenormalan yang dilakukan dengan uji *Shapiro Wilk* pada variabel tingkat kecukupan serat didapatkan nilai $p = 0,277$ dan variabel hipertensi didapatkan nilai $p=0,002$ sehingga uji bivariat yang digunakan adalah *rank spearman*.

Hasil uji menggunakan *Rank Spearman* didapat nilai p-value sebesar 0,871 ($p\text{-value} > 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,038 sehingga tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan serat dengan hipertensi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan asupan serat dengan tekanan darah dapat dimungkinkan karena pada penelitian ini konsumsi serat semua subjek kurang dari kebutuhan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sugianty (2008) bahwa pada lansia ini menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan serat dengan tekanan darah.

Hasil penelitian ini menunjukkan asupan serat lansia diketahui sebanyak 100% masih kurang dari kebutuhan. Berdasarkan dari hasil pengamatan banyak lansia yang tidak menyukai sayur. Hal tersebut terlihat saat proses penimbangan dimana cukup banyak sayur yang tersisa, dan kebutuhan sayuran dipanti hanya menyediakan makan sayuran 2 kali dalam 1 hari. Pada penelitian ini pola asupan sumber serat hampir seluruhnya hanya mencapai 1 penukar sayur-sayuran dan 1 penukar buah-buahan. Sedangkan berdasarkan pengaturan makanan pada usia tua sumber serat yang lebih banyak didapat yakni berasal dari

sayur-sayuran 2-3 penukar dalam sehari dan buah-buahan 2-3 penukar dalam sehari.

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa bahan makanan yang biasa dikonsumsi responden seperti sayur bayam, labu siam, dan kacang panjang. Kebanyakan dari responden mengkonsumsi bahan makanan sumber serat sering namun dalam porsi sedikit, atau hanya 2-3 sendok perhari.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kerusakan pembuluh darah bisa dicegah dengan mengkonsumsi serat. 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 resiko hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara Tingkat Kecukupan Lemak dengan Hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha yang dibuktikan dengan nilai *p-value* sebesar 0,729 (*p-value* >0,05) dengan nilai koefisien korelasi (*r*) 0,080. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara Tingkat Kecukupan Serat dengan Hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha yang dibuktikan dengan nilai *p-value* sebesar 0,871 (*p-value* >0,05) dengan nilai koefisien korelasi (*r*) 0,038.

Disarankan kepada pengurus panti untuk memperbaiki atau mengatur makan para lansia agar sesuai dengan pola makan gizi seimbang untuk lansia. Diharapkan ada pemeriksaan tekanan darah berkala dari pihak panti, serta pemberian obat hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Putri NNK, Pande PSS, Lely C. (2018). Gambaran Pola Konsumsi Zat Gizi Makro dan Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Sibangede, Kecamatan Abiansema, Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, Vol.7 No.3 (Agustus 2018). Alumni Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia. Jakarta.
- Risikesdas. (2019). Laporan Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar .www.depkes.go.id/resources/. Diakses pada 30 Maret 2019.
- Sugianty, Derris & Hangyonowati. (2008). Hubungan Asupan Karbohidrat, Protein, Lemak, Natrium dan Serat dengan Tekanan Darah pada Lansia. Univ Diponegoro [Skripsi].
- Thompson JL, Manore MM, Voughan LA. (2011). *Science of Nutrition*. 2nd ed. USA: Pearson Education Inc. p.126- 7, 345.
- Widyaningrum, S. (2012). Hubungan antara Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Skripsi. Jember: Progam Studi Gizi Masyarakat Universitas Jember.