

Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Konsumsi Natrium Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Tahun 2015

Correlation Of Knowledge Level And Sodium Consumption With Blood Pressure Of Patients Hypertension At Work Area Cempaka Health Center 2015

Oklivia Libri^{1*}, Rijanti Abdurrachim², Dina Mariana³

¹STIKES Husada Borneo, Jl. A Yani Km 30,5 No 4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

²Politeknik Kesehatan Banjarbaru, Kalimantan Selatan

³ Alumni STIKES Husada Borneo, Jl. A Yani Km 30,5 No 4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

*korespondensi : libri.oklivia@yahoo.com

Abstract

Hypertension is a medical condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal. The common thing that occurs in patients with hypertension that is the lack of knowledge about hypertension and sodium consumption. The purpose of this study was to determine the relationship of the level of knowledge and consumption of sodium on blood pressure of hypertensive patients. The study design used is cross sectional, the study population was all patients with hypertension in the Cempaka Health Center. The sample was 75 respondents, while sampling was done by a purposive sampling method. Respondent's data of sodium intake and level of knowledge obtained from an interview with a questionnaire method for knowledge and food recall for sodium intake data. Blood pressure data obtained from the measurement results using a sphygmomanometer. Based on the results of statistical tests (chi-square test) found that there was no correlation between the level of knowledge with blood pressure ($p=0,151$) and there is a correlation between the level of sodium intake with blood pressure ($p=0,000$). From the results of this study concluded that although there was no significant correlation between knowledge and blood pressure, a better knowledge of the disease can help prevent and making treatment more effective. Keeping sodium intake will have a considerable influence in lowering blood pressure.

Keywords: hypertension, sodium intake, blood pressure, knowledge

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah yang sangat besar dan serius. Disamping prevalensinya yang tinggi dan cenderung meningkat dimasa yang akan datang, hipertensi merupakan gangguan kesehatan dimana keadaan ini tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikontrol dengan pola hidup yang sehat (1).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Kemenkes RI tahun 2013 menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk indonesia menderita penyakit hipertensi. Dengan prevalensi penderita berdasarkan jenis kelamin 31,9% perempuan dan 28,8% laki-laki (2). Kalimantan selatan memiliki tingkat prevalensi tertinggi kedua di Indonesia yang mencapai 30,8%. Berdasarkan hasil pengumpulan data oleh Dinas Kesehatan Banjarbaru tahun 2014, hipertensi merupakan penyakit terbanyak ke-2 di kota banjarbaru dan wilayah kerja Puskesmas Cempaka berada di urutan teratas dengan

prevalensi 27% dari total penderita hipertensi di kota Banjarbaru (3).

Hipertensi merupakan gangguan kesehatan dimana keadaan ini tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikontrol dengan pola hidup yang (3).

Pola makan adalah salah satu faktor resiko yang dapat diubah, akan tetapi ketidaktahuan menjadi salah satu penyebab seseorang salah dalam memilih makanan. Pengetahuan tentang hubungan penyakit dengan berbagai kebiasaan hidup dapat digunakan untuk mencegah penyakit secara efektif. Diantaranya adalah hal umum yang terjadi pada penderita hipertensi yaitu kurangnya pengetahuan tentang hipertensi maupun konsumsi natrium (4).

Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan tingkat pengetahuan dan konsumsi natrium terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cempaka tahun 2015.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *observasional analitik*, dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cempaka. Pengambilan sampel dalam penelitian ini akan dilakukan dengan cara Non Probabilitas berupa *Purposive Sampling* (pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan). Sehingga didapati jumlah sampel 75 orang dari populasi yang terdiagnosa hipertensi dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah di targetkan oleh peneliti.

Analisis Bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 5% Analisis menggunakan program SPSS.

Hasil Penelitian

1. Tingkat Pengetahuan

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka.

No	Pengetahuan	n	%
1	Kurang	17	22,7
2	Cukup	26	34,7
3	Baik	32	42,6
Jumlah		75	100

Berdasarkan tabel 6 memperlihatkan bahwa banyak responden memiliki berpengetahuan baik yaitu 32 orang (42,6%).

2. Konsumsi Natrium

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Natrium di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka

No	Konsumsi natrium	n	%
1	Cukup	26	34,7
2	Lebih	49	65,3
Jumlah		75	100

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui lebih banyak responden yang mengkonsumsi natrium baik yaitu 48 orang (65,3%).

8. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tekanan Darah

Tabel 8. Tingkat Pengetahuan dengan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka

	Tekanan Darah			Total
	Berat	Sedang	Ringan	

Tingkat Pengetahuan	N	%	N	%	N	%	n	%
Kurang	9	53	5	29,4	3	17,6	17	100
Cukup	9	34,6	8	30,8	9	34,6	26	100
Baik	6	18,7	15	46,9	11	34,4	32	100
Total	24	32	28	37,3	23	30,7	75	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden dengan pengetahuan kurang yang menderita hipertensi berat sebanyak 53%, responden dengan pengetahuan cukup menderita hipertensi berat yaitu sebanyak 34,6% sedangkan responden dengan pengetahuan baik menderita hipertensi berat yaitu 18,7%.

Dari hasil uji statistik *Chi-Square Test* antara tingkat pengetahuan dengan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Cempaka diperoleh nilai $p = 0,151$ dengan nilai $p > (\alpha = 0,05)$, maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian H_a ditolak dan H_0 diterima, yang artinya tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Cempaka.

9. Hubungan Tingkat Konsumsi Natrium dengan Tekanan Darah

Tabel 9. Tingkat Konsumsi Natrium dengan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka

Konsumsi Natrium	Tekanan Darah						Total	
	Berat		Sedang		Ringan		n	%
	n	%	N	%	n	%		
Lebih	22	44,9	22	44,9	5	10,2	49	100
Cukup	2	7,7	6	23,1	18	69,2	26	100
Total	24	41,4	28	43,1	23	15,5	75	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden dengan konsumsi natrium cukup yang menderita hipertensi berat sebanyak 44,9% dan responden dengan konsumsi natrium lebih menderita hipertensi berat yaitu sebanyak 7,7%.

Dari hasil uji statistik *Chi-Square Test* antara tingkat konsumsi natrium dengan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Cempaka diperoleh nilai $p = 0,000$. Dengan nilai $p < (\alpha = 0,05)$, maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan antara tingkat konsumsi natrium dengan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Cempaka.

Pembahasan

1. Umur

Berdasarkan tabel 1 memperlihatkan bahwa banyak responden memiliki umur antara 44 sampai 55 tahun sebanyak 30 orang (40%).

Dengan bertambahnya umur, risiko terjadinya hipertensi meningkat. Meskipun hipertensi bisa terjadi pada segala usia, namun paling sering dijumpai pada orang berusia 35 tahun atau lebih. Sebenarnya wajar bila tekanan darah sedikit meningkat dengan bertambahnya umur. Hal ini disebabkan oleh perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Tetapi bila perubahan tersebut disertai faktor-faktor lain maka bisa memicu terjadinya hipertensi (5).

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden lebih banyak berjenis kelamin laki-laki yaitu 41 orang (54,7%).

Prevalensi penderita hipertensi lebih sering ditemukan pada kaum pria daripada kaum wanita, hal ini disebabkan pada umumnya yang bekerja adalah pria dan pada saat mengatasi masalah, pria cenderung untuk emosi dan mencari jalan pintas seperti merokok hingga pola makan yang tidak baik yang lama-kelamaan akan menyebabkan tekanan darahnya meningkat, sedangkan pada wanita dalam mengatasi masalah, masih dapat mengatasinya dengan tenang dan lebih stabil (5).

3. Status Pekerjaan

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui responden yang bekerja sebanyak 43 orang (57,3%). Responden yang dianggap tidak bekerja yaitu ibu rumah tangga dan pensiunan. Pekerjaan berpengaruh kepada aktifitas fisik seseorang. Kelelahan dalam bekerja dapat memicu terjadinya stress yang merupakan salah satu faktor risiko hipertensi. Ketika seseorang mengalami stres, tekanan, banyak pikiran maka tubuh akan bereaksi menghadapi situasi tersebut dengan meningkatkan denyut jantung, gula darah, tekanan darah dan laju respirasi. Arteri perifer menjadi terbatas, yang membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah beroksigen ke jaringan tubuh.

Sesekali stres biasanya tidak berbahaya, tetapi jangka waktu stres yang lama dan terus menerus dapat menyebabkan fluktuasi tekanan darah yang terjadi secara teratur, sehingga berdampak hipertensi (6).

4. Tekanan Darah

Dari hasil penelitian proporsi responden yang menderita hipertensi tingkat sedang lebih banyak yaitu 32%. Adanya perbedaan tingkat hipertensi pada responden disebabkan karena adanya perbedaan faktor risiko hipertensi pada masing-masing responden. Faktor risiko hipertensi yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi pada masyarakat (1).

Umur merupakan faktor risiko kuat yang tidak dapat dimodifikasi. Arteri kehilangan elastisitas atau kelenturan seiring bertambahnya usia, sebenarnya wajar bila tekanan darah sedikit meningkat dengan bertambahnya umur. Hal ini disebabkan oleh perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Tetapi bila perubahan tersebut disertai faktor-faktor lain maka bisa memicu terjadinya hipertensi (7).

Menjaga berat badan yang ideal adalah salah satu kunci menghindari hipertensi tapi jika sudah terlanjur mengalami hipertensi dengan tekanan darah sistolik >140 mmHg atau tekanan darah diastolik >90 mmHg maka kita harus mengatur pola makan (8).

5. Tingkat pengetahuan

Dari hasil penelitian ini proporsi responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik lebih banyak yaitu 42,6%. Pengetahuan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan semakin baik pula tingkat pengetahuan yang dimiliki akan tetapi juga terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang yaitu informasi (9).

Pengetahuan diperoleh melalui informasi yaitu kenyataan (fakta), melihat dan mendengar sendiri. Informasi adalah salah satu organ pembentuk pengetahuan dan memegang peranan besar dalam membangun pengetahuan. Semakin banyak seseorang memperoleh informasi, maka semakin baik pula pengetahuannya,

sebaliknya semakin kurang informasi yang diperoleh, maka semakin kurang pengetahuannya. Informasi tersebut dapat diperoleh melalui media massa dan elektronik serta tenaga kesehatan dan penyuluhan-penyuluhan kesehatan (9).

6. Konsumsi natrium

Proporsi responden yang mengkonsumsi natrium lebih yaitu 65,3%. Hal ini disebabkan karena kebiasaan responden mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar natrium tinggi seperti ikan asin, telur, roti, biskuit serta adanya campuran garam di setiap masakan dengan alasan jika tanpa garam akan terasa hambar dan tidak gurih.

Selain itu kebiasaan mengkonsumsi mie instan yang memiliki kadar natrium hingga 1000 mg per bungkus juga turut serta dalam meningkatkan rata-rata konsumsi natrium harian. Hal ini sependapat dengan Cahyono (10) memaparkan bahwa kesukaan, rasa atau kenikmatan terhadap makanan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan. Makanan asin dan siap saji dapat meningkatkan nafsu makan seseorang karena rasanya yang gurih, sehingga jika seseorang menyukai dan terbiasa mengkonsumsi makanan sumber natrium seperti ikan asin maka akan cenderung mengkonsumsinya secara terus-menerus. Mengkonsumsi kelebihan natrium yang berkepanjangan bisa mengakibatkan keracunan, edema serta hipertensi.

7. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka

Pengetahuan sangatlah penting dalam terbentuknya suatu sikap, baik itu sikap positif atau negatif. Diharapkan dengan pengetahuan yang cukup maka akan tercipta sikap yang positif terhadap apa yang diketahui seseorang.

Adanya kecenderungan orang yang memiliki pengetahuan kurang akan menderita hipertensi berat lebih besar dibanding sesama responden yang memiliki pengetahuan kurang yaitu 53% yang merupakan proporsi terbesar dalam penelitian ini. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman responden terhadap hipertensi sehingga mereka kurang optimal dalam

melakukan pencegahan sendiri seperti tetap mengkonsumsi natrium dalam jumlah besar.

Notoatmodjo (11) menuliskan pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) dan dengan pengetahuan akan menimbulkan respon batin dalam bentuk sikap terhadap objek yang diketahui itu dan akan diikuti dengan tindakan.

Hasil uji statistik diperoleh nilai ($p=0,151$) dengan nilai $p > (\alpha=0,05)$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tekanan darah. Hal ini dapat disebabkan karena ketidakpatuhan. Ketidakpatuhan selain faktor pendidikan dan pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh status ekonomi, jarak tempat pelayanan kesehatan dan pengalaman pengguna obat terhadap efek samping dan kenyamanan obat. Selain itu variabel tingkat pengetahuan tidak secara langsung mempengaruhi tekanan darah karena pengetahuan bagian dari perilaku.

Perilaku kesehatan adalah suatu proses seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan dan makanan serta lingkungan. Perilaku dibedakan atas pengetahuan, sikap dan tindakan. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Yuni (12) dimana menurutnya, pengetahuan dapat membantu seorang penderita hipertensi untuk menjaga pola makan agar hipertensi yang diderita tidak semakin parah.

Walaupun demikian bukan berarti pengetahuan dapat diabaikan begitu saja. Pengetahuan yang baik terhadap suatu penyakit dapat membantu pencegahan komplikasi lebih lanjut serta membuat pengobatan lebih efektif.

8. Hubungan Tingkat Konsumsi Natrium dengan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka

Dari hasil uji statistik *Chi-Square Test* antara tingkat konsumsi natrium dengan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Cempaka diperoleh nilai $p = 0,000$. Dengan nilai $p < (\alpha = 0,05)$, maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan antara tingkat

konsumsi natrium dengan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Cempaka. Semakin tinggi konsumsi natrium maka semakin tinggi pula tekanan darah.

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 keseluruh tubuh dan menyebabkan tekanan darah meningkat (13).

Garam sebagai salah satu sumber natrium memiliki kaitan erat dengan hipertensi, setengah sendok teh garam saja bisa menaikkan tekanan sistolik sebesar 5 poin dan tekanan diastolik naik 3 poin (14).

Menjaga konsumsi natrium dengan menjalankan diet rendah garam yang dilakukan dan dikonsumsi secara teratur akan memiliki pengaruh cukup besar di dalam menurunkan tekanan darah dengan cara mengurangi retensi atau penumpukan cairan di intravaskuler dan memperbaiki fungsi vaskularisasi atau pembuluh darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rata-rata penurunan asupan natrium sebesar $\pm 1,8$ gram perhari dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4 mmHg dan diastolik 2 mmHg pada penderita hipertensi. Teori lain yang mendukung yaitu diet tinggi garam dapat memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang makin sempit yang pada akhirnya menyebabkan tekanan darah semakin meningkat (15).

Hasil recall 1x24 jam menunjukkan bahwa proporsi responden yang mengkonsumsi natrium berlebih lebih banyak dibanding dengan responden yang mengkonsumsi natrium cukup. Hal ini karena banyak responden yang lebih suka mengkonsumsi ikan asin, roti, makanan ringan, mie instan, telur, susu kental manis dan selalu memakai garam dapur serta bumbu penyedap setiap hari dengan alasan kesukaan sehingga konsumsi natriumnya berlebih dan cenderung menderita hipertensi.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian responden yang menderita hipertensi sedang, yaitu 37,3%, sebanyak 42,6% responden berpengetahuan baik dan konsumsi natrium dengan kategori lebih sebanyak 65,3%.

Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Cempaka dengan nilai $p = 0,151p > (\alpha = 0,05)$.

Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi natrium dengan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Cempaka dengan nilai $p = 0,000$. Dengan nilai $p < (\alpha = 0,05)$.

Daftar Pustaka

1. Lumenta N. 2006. *Kenali Jenis Penyakit Dan Cara Penyembuhannya : (Manajemen Hidup Sehat)*. Jakarta : Gramedia.
2. Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2013. *Infodatin Hipertensi*. Available from: <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf> [Accessed 30 January 2015].
3. Dinas kesehatan (DINKES) 2014. *10 Penyakit Terbanyak Tahun 2014*. Banjarbaru.
4. Basuri, dkk. 2008. *Care yourself : Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus.
5. Gunawan. 2006. *Hipertensi*. Jakarta : PT Gramedia.
6. Prabowo A. 2005. *Hubungan Stres dan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Inap Rumah Sakit Dr. Oen Surakarta*. Available from: <http://core.ac.uk/download/pdf/11706172.pdf> [Accessed 2 Agustus 2015].
7. Sugiharto A. 2007. *Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Grade II pada Masyarakat (Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar)*. Tesis. Universitas Diponegoro. Semarang.
8. Muhammadun AS. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*. Yogyakarta : in-books
9. Suryanto. 2007. *Informasi dan Pengetahuan*. Available from:

<http://www.suryanto.blogspot.co.id/html>
[Accessed 7 agustus 2015].

10. Cahyono, J. 2008. *Gaya Hidup & Penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius.
11. Notoatmodjo S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Cetakan I. Jakarta: Rineka Cipta.
12. Yuni T. 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.
13. Apriadi W. 2007. *Makan Enak Untuk Hidup Sehat, Bahagia dan Awet Muda*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
14. Budiarto E. 2004. *Metodologi Penelitian Kedokteran* Jakarta : EGC.
15. Hull A. 1996. *Penyakit Jantung Hipertensi & Nutrisi*. Jakarta : Bumi Aksara.