

Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon

Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

*E-mail: estercandrawati@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia khususnya Kota Tomohon. Prevalensi hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Angka kematian karena hipertensi cukup tinggi. Salah satu faktor risiko hipertensi yaitu status gizi berlebih. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menggambarkan status gizi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tinoor Kota Tomohon. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tinoor Kota Tomohon pada Agustus 2021. Sebanyak 72 penderita hipertensi menjadi subyek dalam penelitian ini. Instrumen penelitian ini yaitu lembar isian. Data dianalisis secara univariat. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa berat badan (BB) rata-rata sebesar 66,6 kg, median 66 kg dengan kisaran 43-120 kg. Berdasarkan tinggi badan (TB) diperoleh rata-rata sebesar 162,3 cm, median 165 cm dengan kisaran 142-181 cm. Berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) diperoleh rata-rata IMT sebesar 25,33, median sebesar 24,8 dengan kisaran 17,2-42,1. **Kesimpulan:** Kesimpulan penelitian ini yaitu rata-rata status gizi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tinoor Kota Tomohon masuk pada kategori pra- obesitas. Oleh karena itu, para penderita dapat melakukan upaya menjaga IMT ideal melalui beraktivitas fisik dan mengatur asupan makanan.

Kata Kunci: hipertensi; status gizi

Abstract

Background: Hypertension is one of the health problems in Indonesia, especially the City of Tomohon. The prevalence of hypertension continues to increase every year. The death rate due to hypertension is quite high. One of the risk factors for hypertension is excess nutritional status. The purpose of this study was to describe the nutritional status of hypertension sufferers in the working area of the Puskesmas Tinoor, Tomohon City. **Method:** This is a descriptive research. This research was carried out in the working area of the Puskesmas Tinoor, Tomohon City in August 2021. A total of 72 hypertension patient were the subjects in this study. The instrument of this research is the filling sheet. Data were analyzed univariately. **Result:** The results showed that the average body weight (BW) was 66.6 kg, the median was 66 kg with a range of 43-120 kg. Based on height (BH) obtained an average of 162.3 cm, median 165 cm with a range of 142-181 cm. Based on the body mass index (BMI), the average BMI was 25.33, the median was 24.8 with a range of 17.2-42.1. **Conclusion:** That can be conclude that the average nutritional status of hypertension sufferers in the working area of the Puskesmas Tinoor, Tomohon City, is in the pre-obesity category. Therefore, patients can make efforts to maintain an ideal BMI through physical activity and regulating food intake.

Key words: hypertension; nutritional status

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja baik muda maupun tua. Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrolnya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO 2022).

World Health Organization (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total jumlah penduduk dunia. Dari jumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah Afrika dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk. (WHO, 2019)

Secara nasional prevalensi hipertensi menunjukkan kecenderungan peningkatan dari tahun 2007 hingga tahun 2018. Prevalensi hipertensi pada tahun 2007 sebesar 31,7% dan pada tahun 2018 sebesar 34,11%. Sulawesi Utara sendiri berada di posisi sepuluh dengan kasus kejadian hipertensi sebanyak 33,12% (InfoDatin, 2018). Di Kota Tomohon sendiri pada tahun 2017, hipertensi masuk ke dalam 10 jumlah kasus penyakit terbanyak menduduki peringkat pertama dengan jumlah kasus sebanyak 20.052 kasus (BPS Kota Tomohon, 2017; Dinkes Prov, 2019).

Salah satu faktor risiko hipertensi dapat dibagi menjadi 2 bagian besar yaitu faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi termasuk diet tidak sehat (konsumsi garam berlebihan, diet tinggi lemak jenuh dan lemak trans, rendahnya asupan buah dan sayuran), kurangnya aktivitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol, dan kelebihan berat badan atau obesitas. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi termasuk riwayat keluarga hipertensi, usia di atas 65 tahun dan penyakit penyerta seperti diabetes atau penyakit ginjal (WHO 2022).

Status gizi lebih atau obesitas dapat mengakibatkan masalah kesehatan serius yang berpotensi mengancam jiwa, termasuk hipertensi, diabetes mellitus tipe II, peningkatan risiko penyakit koroner, peningkatan gagal jantung yang tidak dapat dijelaskan, hiperlipidemia, infertilitas, prevalensi lebih tinggi dari usus besar, prostat, endometrium, dan kanker payudara (Jiang et al 2016).

Obesitas didiagnosis dengan mengukur berat badan dalam kaitannya dengan tinggi individu, sehingga menentukan atau menghitung indeks massa tubuh. Institut Kesehatan Nasional telah menetapkan 30 kg/m² sebagai batas di mana seseorang memenuhi syarat sebagai obesitas. Dengan demikian, prevalensi obesitas pada anak-anak dan orang dewasa di seluruh dunia meningkat, meskipun ada peringatan dari WHO. Pertumbuhan obesitas dan skala masalah kesehatan yang terkait menyebabkan konsekuensi serius bagi individu dan sistem kesehatan pemerintah. Kelebihan berat badan yang berlebihan tetap menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling diabaikan di seluruh dunia, sementara obesitas dikaitkan dengan peningkatan risiko kecacatan, penyakit, dan kematian. Penyakit kardiovaskular, penyebab utama kematian di seluruh dunia, terutama

hipertensi dan diabetes, adalah penyakit utama yang terkait dengan obesitas (Jiang et al 2016).

Pedoman terbaru untuk obesitas telah memperkenalkan penggunaan pengukuran yang dikenal sebagai indeks massa tubuh (IMT), yang dihitung dengan berat badan individu dikalikan dengan 703 dan dibagi dengan dua kali tinggi dalam inci. Nilai IMT sekarang digunakan untuk mendiagnosis tahap kelebihan berat badan atau obesitas sehingga ditetapkan berat badan kurang jika $IMT < 18,5$, berat badan normal jika 18,5-24,9, praobesitas jika 25,0-29,9, obesitas I jika 30,0-34,9, obesitas II jika 35,0-39,9 dan obesitas III jika diatas 40 (WHO 2022). Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis status gizi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tinoor Tomohon.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan potong lintang. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tinoor pada Agustus 2021. Sebanyak total 72 penderita hipertensi menjadi subyek dalam penelitian ini. Variabel yang diukur yaitu tinggi badan (m), berat badan (kg) dan indeks massa tubuh (IMT). Instrumen penelitian yaitu lembar isian. Selain itu, dari penelitian ini menggunakan komputer, kamera dan alat tulis menulis. Data dianalisis secara univariat dan ditampilkan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif status gizi penderita hipertensi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisis deskriptif status gizi penderita hipertensi

Nilai	BB (kg)	TB (cm)	IMT
Mean	66,61268	162,3099	25,33662
Median	66	165	24,8
Min	43	142	17,2
Max	120	181	42,1
SD	13,32055	10,37936	5,116004

Tabel 1 menunjukkan bahwa untuk berat badan (BB) rata-rata sebesar 66,6 kg, median 66 kg dengan kisaran 43-120 kg. Berdasarkan tinggi badan (TB) diperoleh rata-rata sebesar 162,3 cm, median 165 cm dengan kisaran 142-181 cm. Berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) diperoleh rata-rata IMT sebesar 25,33, median sebesar 24,8 dengan kisaran 17,2-42,1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata IMT pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tinoor sebesar 25,33, median sebesar 24,8 dengan kisaran 17,2-42,1. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata penderita hipertensi ini masuk pada kategori praobesitas dimana nilai IMT terendah masuk kategori normal dan tertinggi masuk kategori obesitas III.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amanda & Martini (2018), dimana dari hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki obesitas lebih berisiko tinggi mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki berat badan normal. Hal ini di dukung dengan teori yang menyatakan bahwa prevalensi hipertensi pada seorang yang memiliki obesitas jauh lebih besar. Risiko relatif pada orang gemuk untuk menderita hipertensi 5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan yang normal. Hipertensi ditemukan sekitar 20 – 33% memiliki berat badan lebih (*overweight*). (Kemenkes RI, 2013).

Hasil penelitian dari Langingi (2021) diperoleh bahwa responden yang memiliki status gizi berlebih cenderung memiliki tekanan darah tinggi dari pada yang memiliki status gizi kurang dan normal, tetapi pada status gizi kurang, normal, lebih dan obesitas ada yang mengalami hipertensi derajat 1 dan 2. Hasil analisis uji khi kuadrat menunjukkan bahwa ada hubungan status gizi dengan derajat hipertensi pada lansia di Desa Tombolango Kecamatan Lolak.

Hasil penelitian Darmawan et al (2018) menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal dengan hipertensi ringan cenderung sebanyak 12 orang (80%) sedangkan sampel dengan status gizi abnormal cenderung memiliki hipertensi sedang sebanyak 11 orang (73,3%). Terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat hipertensi. Disarankan kepada ahli gizi rumah sakit untuk memberikan konsultasi lebih lanjut tentang perbaikan status gizi. Selain itu juga adanya pemahaman lebih lanjut pasien hipertensi tentang penyebab hipertensi agar lebih waspada terhadap penyakit hipertensi.

Hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi menunjukkan yang memiliki status gizi kelebihan berat badan dan obesitas (60,7%) lebih banyak mengalami hipertensi daripada responden dengan status gizi tidak kelebihan berat badan dan tidak obesitas (33,3%). Hasil uji Khi kuadrat menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi ($p\text{-value} = 0,003$). Hasil perhitungan Prevalensi Rasio (PR) menunjukkan responden dengan status gizi kelebihan berat badan atau obesitas berpeluang 1,820 kali mengalami hipertensi daripada responden dengan status gizi tidak kelebihan berat badan atau obesitas (95% CI 1,205 – 2,750) (Maulidina et al 2019).

Hasil penelitian yang diperoleh Rifaldi (2021) menunjukkan bahwa dari 107 pasien hipertensi, terdapat 62 orang (57,9%) Status gizi gemuk, 37 orang (34,5%) Status gizi normal, 8 orang (7,69%) Status gizi kurus. Kesimpulan penelitian adalah lebih dari sebagian pasien hipertensi memiliki faktor resiko kegemukan di wilayah kerja Puskesmas Marawola. Saran kepada Puskesmas agar dapat meningkatkan penyuluhan kesehatan tentang gizi yang tepat bagi penderita hipertensi.

Penelitian dari Yuliana & Wijayanti (2020) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi. Wanita lebih berisiko terkena hipertensi karena seiring bertambahnya usia, semakin sedikit kadar estrogen dalam tubuh yang diikuti dengan menurunnya kadar *Hight Density Lipid* (HDL). Sehingga hal ini dapat membuat status gizi yang diukur dengan indeks massa tubuh menjadi obesitas. HDL berfungsi untuk menjaga kesehatan pembuluh darah dan mencegah aterosklerosis. Sebagai upaya mencegah pemerintah membuat program Gerakan Masyarakat (GERMAS) untuk hidup sehat sebagai upaya untuk mengurangi prevalensi penyakit tidak menular, yang meliputi makan buah dan sayuran, pemeriksaan kesehatan berkala seperti tekanan darah, tinggi dan berat badan dan program terkait pola makan dengan menerapkan 4 pilar gizi seimbang melalui “ISI PIRINGKU”.

Hipertensi dapat dicegah dengan menerapkan pola hidup sehat yakni dengan memilih makanan yang sehat dan bergizi. Mengonsumsi makanan yang mengandung kalium, kalsium, dan magnesium. Mengurangi konsumsi garam dalam makanan sehari-hari, berhenti merokok karena merokok dapat mempercepat proses pengerasan pembuluh darah, berolahraga secara teratur agar dapat menurunkan tekanan darah tinggi (Anies, 2018)

CERDIK merupakan salah satu program promosi kesehatan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI. CERDIK merupakan singkatan dari:

C = Cek kondisi kesehatan secara berkala

E = Enyahkan asap rokok

R = Rajin aktivitas fisik

D = Diet sehat dengan kalori seimbang

I = Istirahat yang cukup

K = Kendalikan stress

Perilaku CERDIK berperan penting dalam membantu penderita hipertensi dalam proses mengontrol tekanan darah atau menurunkan derajat hipertensi (Kemenkes RI, 2019).

PENUTUP

Kesimpulan penelitian ini yaitu rata-rata status gizi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tinoor Kota Tomohon masuk pada kategori pra-obesitas. Oleh karena itu, diharapkan perlu dilakukan upaya menjaga IMT ideal melalui beraktivitas fisik dan mengatur asupan makanan..

REFERENSI

- Amanda, D., & Martini, S. (2018). *Hubungan Karakteristik dan Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi*. Tesis. Surabaya: FKM UA
- Anies. (2018). *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA
- BPS Kota Tomohon. (2017). *Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak di Kota Tomohon*. Tomohon: Badan Pusat Statistik
- Darmawan, H., Tamrin, A., & Nadimin, N. (2018). Hubungan Asupan Natrium dan Status Gizi Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Kota Makassar. *Media Gizi Pangan*, **25**(1), 11-17.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara. (2019). *Data Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2018*. Manado: Dinas Kesehatan Daerah Provinsi Sulawesi Utara
- InfoDatin. (2018). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Jiang, S. Z., Lu, W., Zong, X. F., Ruan, H. Y., & Liu, Y. (2016). Obesity and hypertension. *Experimental and therapeutic medicine*, **12**(4), 2395–2399. <https://doi.org/10.3892/etm.2016.3667>
- Kemenkes RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes RI. (2019). *Cegah Hipertensi Dengan CERDIK*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Langingi, A. R. C. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Desa Tombolango Kecamatan Lolak. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*. **9**(1): 46-57
- Maulidina, F., Harmani, N., & Suraya, I. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *Arkesmas (Arsip Kesehatan Masyarakat)*. **4**(1), 149-155.
- Rifaldi, N. (2021). *Gambaran Status Gizi Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Marawola* (online) diakses dari https://lib.fkik.untad.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3335&keywords= pada 20 Januari 2022
- World Health Organization. (2019). *Hypertension*. Kobe: World Health Organization

- World health organization. (2022). *Hypertension* (online) diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> pada 20 Januari 2022
- Yuliana, N., & Wijayanti, C. (2020). *Hubungan antara Status Gizi dengan Hipertensi: Kajian Literatur* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).