

ANALISA MAKANAN YANG DIKONSUMSI OLEH LANSIA DI DESA NGRAWAN YANG BERPOTENSI MENYEBABKAN HIPERTENSI

Dhanang Puspita¹, Ika Melinda Suharningsih², Rosiana Eva Rayanti³

¹Teknologi Pangan, Universitas Kristen Satya Wacana

^{2,3}Ilmu Keperawatan, Universitas Kristen Satya Wacana

E-mail : dhanang.puspita@uksw.edu

ABSTRAK

Lansia adalah kelas masyarakat kelompok rentan, dan salah satu gangguan kesehatannya adalah hipertensi. Salah satu penyebab hipertensi adalah asupan makanan tinggi kadar garamnya. Penelitian ini dilakukan di Desa Ngrawan guna mengetahui pola konsumsi makanan yang dapat berkontribusi menyebabkan hipertensi. Metode penelitian adalah dengan observasi dan wawancara, yang hasilnya ditabulasi dan dijelaskan secara kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian diperoleh ada 70 jenis makanan, dan Sebanyak 87, 14% menu makanan yang mengandung garam dengan konsentrasi ringan 12,86, sedang 34,29%, dan tinggi 40%. Makanan dengan kandungan garam tinggi berkontribusi menyebabkan hipertensi.

Kata Kunci : Garam; Hipertensi; Lansia; Makanan.

ANALYSIS OF FOODS CONSUME BY THE ELDERLY IN NGRAWAN VILLAGE THAT HAVE THE POTENTIAL TO CAUSE HYPERTENSION

ABSTRACT

The elderly are a vulnerable class of society, and one of the health problems is hypertension. One of the causes of hypertension is the intake of foods high in salt content. This research was conducted in Ngrawan Village to determine food consumption patterns that can contribute to hypertension. The research method is observation and interviews, the results of which are tabulated and explained quantitatively descriptively. The results showed that there were 70 types of food, and 87.14% of the food menu contained salt with a mild concentration of 12.86, moderate 34.29%, and high 40%. Foods with high salt content contribute to hypertension.

Keywords: Elderly; Food; Hypertension; Salt.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu pembunuh yang senyap, karena bisa menjadi komplikasi penyakit yang lain. Menjadi salah satu dari 10 penyakit yang mematikan, maka hipertensi harus mendapatkan perhatian lebih, terutama sumber penyebabnya. Faktor genetik, diet, usia, obesitas, konsumsi alkohol, dan gaya hidup adalah penyebab hipertensi. Lansia adalah salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap hipertensi, karena didukung faktor jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, kebiasaan merokok, kebiasaan olah raga, kebiasaan minum kopi, konsumsi garam, dan stres (Wahyuni & Astuti, 2013).

Prevalensi hipertensi pada lansia, selain oleh faktor usia dan menurunnya fungsi fisiologi tubuh, faktor asupan makanan akan semakin menambah potensi penyebab hipertensi. Garam atau natrium menjadi salah satu sumber penyebab hipertensi. Asupan natrium yang tinggi, menyebabkan peningkatan tekanan darah, ~~sedangkan asupan kalium berhubungan dengan penurunan tekanan sistolik dan diastolik~~. Dengan demikian, pengendalian asupan garam bisa menjadi salah satu cara mengendalikan hipertensi pada lansia (Rosari, 2014). Dari hasil penelitian, rerata konsumsi garam oleh masyarakat Indonesia adalah 15gr per harinya, sedangkan WHO merekomendasikan maksimal 5gr/hari. Konsumsi garam masyarakat Indonesia hampir 3 kali lipat dari yang sudah ditetapkan memiliki potensi peningkatan hipertensi. Tingginya konsumsi makanan berkadar garam tinggi, telah menyumbangkan peningkatan hipertensi sebesar 15 – 20% (Riamah, 2019).

Ngrawan adalah salah satu desa di Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Di desa tersebut melekat tradisi kuliner dimana makanan yang diolah harus ditambahkan dengan garam, dengan alasan kurang mantap jika garamnya sedikit. Garam tidak bisa lepas dari keseharian warga Desa Ngrawan, karena untuk menyeduh teh secara tradisional juga ditambahkan dengan garam agar rasanya lebih nikmat. Garam memiliki potensi dalam kontribusi peningkatan prevalensi hipertensi. Penelitian ini akan mengulas tentang tradisi kuliner warga desa Ngrawan dan seberapa besar garam yang ditambahkan. Angka harapan hidup menjadi salah satu indikator kemajuan kesehatan suatu bangsa. Hipertensi sebagai pembunuh yang senyap dapat ditekan salah satunya dengan memperhatikan asupan dan pola makan (Larasika & Priyantari, 2017). Penelitian ini diharapkan mampu memetakan pola makan dan profil makanan penderita hipertensi yang

tinggal di pedesaan. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ragam kuliner dan besaran penambahan garam pada makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh lansia di Desa Ngrawan yang sudah dikategorikan menderita hipertensi.

METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian ini dilakukan di Desa Ngrawan, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang. Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara, dengan responden yang dikategorikan sebagai lansia (60 tahun ke atas dan menderita hipertensi didasarkan informasi dari Posyandu Lansia dan Bidan Desa). Penelitian dilakukan selama bulan Juni – Desember 2022. Data yang dikumpulkan adalah daftar menu makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Data kemudian ditabulasi, kemudian dianalisa secara kuantitatif deskriptif. Untuk mendapatkan persepsi sampel makanan, maka peneliti meminta izin mencicipi atau bertanya guna mengetahui penambahan garam pada menu makanan dan kandungan garam secara subyektif. Hasil dari pengkategorian ini digunakan untuk mendapatkan gambaran perkiraan asupan garam bagi peneliti. Kategori ini dibagi menjadi empat yakni tidak menggunakan garam (0% garam) rendah (< 2% garam), sedang (2 – 4% garam), dan tinggi (>4%). Pengkategorian ini dilakukan secara subyektifitas peneliti dengan menggunakan berbagai konsentrasi larutan garam, yang sebelumnya dihitung dengan refraktometer.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara diperoleh daftar menu makanan yang dikonsumsi lansia di Desa Ngrawan. Terdapat 70 menu makanan, baik dalam bentuk sayur, gorengan, minuman, dan camilan atau kudapan. Menu-menu makanan tersebut, biasa dikonsumsi sehari-hari, dan seringkali menjadi menu utama dan tidak lepas dari konsumsi harian.

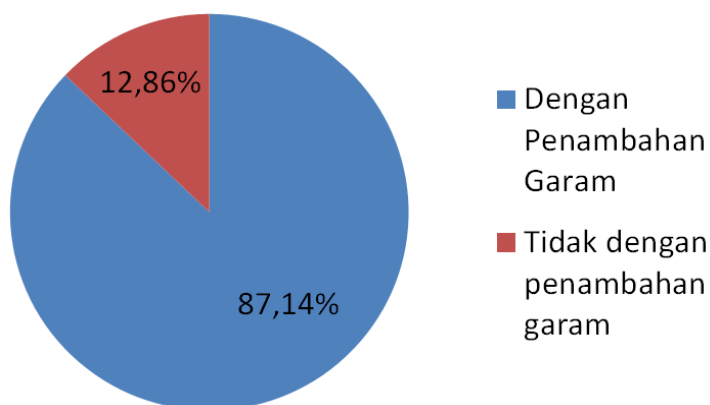
Tabel 1. Menu makanan yang dikonsumsi lansia di Desa Ngrawan

No	Nama Masakan	Pemberian Garam	Kategori	No	Nama Masakan	Garam	Kategori
1	Daun jepang rebus	√	Rendah	36	Tahu bacem	√	Tinggi
2	Ikan asin	√	Tinggi	37	Keripik singkong	√	Rendah
3	Tempe goreng	√	Tinggi	38	Sayur sop	√	Tinggi
4	Sambal korek	√	Sedang	39	Mie soon rebus	√	Sedang

5	Nasi	-	Tidak ada	40	Ayam goreng	√	Tinggi
6	Telur dadar goreng	√	Sedang	41	Oseng-oseng pare	√	Tinggi
7	Ikan pindang	√	Sedang	42	Semur telur	√	Tinggi
8	Ikan bandeng	√	Sedang	43	Bubur kacang hijau	√	Rendah
9	Ikan mujair	√	Tinggi	44	Lemper	√	Rendah
10	Sayur bening bayam	√	Sedang	45	Kue bolu	-	Tidak ada
11	Rengginang putih	-	Tidak ada	46	Peyek ikan asin	√	Tinggi
12	Bubur nasi purih	√	Sedang	47	Molen pisang	-	Tidak ada
13	Sayur tahu	√	Tinggi	48	Risoles sayur	√	Sedang
14	Bakwan goreng	√	Sedang	49	Tempe bacem	√	Tinggi
15	Nasi jagung	-	Tidak ada	50	Sayur sawi rebus	√	Rendah
16	Pisang goreng	√	Rendah	51	Sambal bawang	√	Sedang
17	Biskuit (Roti)	-	Tidak ada	52	Soto ayam	√	Sedang
18	Sayur daun singkong	√	Tinggi	53	Gemblong goreng	-	Tidak ada
19	Sayur daun adas	√	Tinggi	54	Telur ceplok balado	√	Tinggi
20	Sambal kelapa	√	Sedang	55	Tumis kacang panjang	√	Tinggi
21	Tahu goreng	√	Tinggi	56	Sate usus bakar	√	Sedang
22	Dadar gulung	-	Tidak ada	57	Bubur sum-sum	√	Sedang
23	Sayur lodeh	√	Tinggi	58	Gembus goreng	√	Sedang
24	Tumis terong	√	Tinggi	59	Sayur buncis	√	Tinggi
25	Kerupuk terung	√	Sedang	60	Arem-arem	√	Sedang
26	Sayur tumis sawi bakso	√	Tinggi	61	Biskuit roma kelapa	-	Tidak ada
27	Sayur labu siam	√	Tinggi	62	Singkong rebus	√	Sedang
28	Daging sapi rendang	√	Tinggi	63	Sukun goreng	√	Sedang
29	Kerupuk bawang	√	Rendah	64	Sayur kuthi rebus	√	Rendah
30	Sayur tumis sawi putih	√	Tinggi	65	Kimpul rebus	√	Sedang
31	Pepes ikan asin	√	Tinggi	66	Perkedel kentang	√	Tinggi
32	Nasi goreng	√	Sedang	67	Bakso	√	Sedang
33	Hati ampela bacem	√	Tinggi	68	Rolade daun singkong	√	Tinggi
34	Urapan sayur	√	Sedang	69	Sayur sambel goreng kerecek	√	Tinggi
35	Mie goreng	√	Sedang	70	Teh trasan	√	Rendah

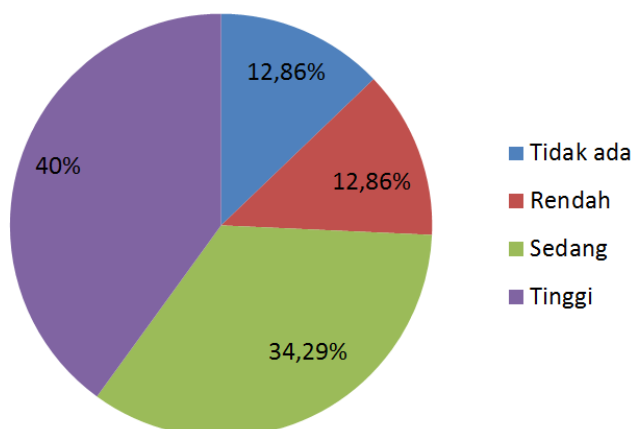
Jika dikelompokkan, menu makanan dan minuman yang menggunakan garam, dapat dilihat pada grafik yang disajikan pada gambar 1. Sebanyak 87,14% adalah menu makanan dengan penambahan garam, sedangkan sisanya yakni sebesar 12,86% tidak diberi tambahan garam. Dengan demikian, mayoritas menu makanan mengandung garam.

Gambar 1. Prosentasi menu makanan yang ditambahkan garam dan tidak ditambahkan.



Dari 70 sampel makanan dan minuman yang ada di Desa Ngrawan, dikategorikan berdasarkan persentasi kandungan garam dalam skala; tidak ada, rendah, sedang, dan tinggi. Besarnya persentasi kandungan garam ditunjukan pada grafik pada gambar 2. Terdapat 12,86% menu makanan yang tidak mengandung garam, begitu juga dengan rendah garam. Sedangkan makanan dan minuman yang memiliki kandungan garam sedang sebesar 34,29% dan makanan dan minuman dengan kandungan kadar garam tinggi sebanyak 40% dari semua total menu makanan dan minuman. Dengan demikian, mayoritas makanan dan minuman dikategorikan memiliki kandungan garam tingi dan sedang.

Gambar 2. Prosentasi kategori penambahan garam pada makan dan minuman.



Asupan garam menjadi salah satu pemicu timbulnya hipertensi, terutama pada lansia. Sebagian besar makanan yang dikonsumsi lansia di Desa Ngrawan adalah makanan dengan tinggi garam atau natrium, dengan demikian akan menyebabkan peningkatan volume plasma darah, curah jantung, dan tekanan darah. Konsentrasi garam di atas ambang normal akan menyebabkan meningkatnya konsentrasi natrium dalam cairan ekstraseluler, selain itu natrium juga menyebabkan penyempitan atau mengecilnya arteri, sehingga jantung akan bekerja lebih keras untuk memompa darah (Fitriani dkk, 2018).

PEMBAHASAN

Pola konsumsi makanan oleh lansia di Desa Ngrawan, dimana sebagian besar makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari memiliki kandungan natrium kategori sedang dan tinggi tidak bisa lepas dari kebiasaan. Kebiasaan yang ada disana muncul dari pengetahuan mereka yang minim mengenai pangan yang aman bagi penderita hipertensi terutama lansia. Sujati dkk (2016), mengatakan edukasi tentang gizi menjadi landasan dalam konsumsi pangan. Individu dengan pengetahuan gizi yang baik akan memiliki kemampuan dalam mengaplikasikan pengetahuannya dalam memilih makanan. Meskipun demikian, pengetahuan yang baik belum tentu mengubah kebiasaan makan, meskipun sudah diberikan pembekalan atau penyuluhan gizi yang baik oleh petugas kesehatan.

Kejadian hipertensi pada lansia di Desa Ngrawan jika dikorelasikan dengan pola makan dan daftar makana, dimana 87,14% adalah mengandung natrium kategoro rendah, sedang dan tinggi dapat menjadi temuan jika makanan ikut berkontribusi pada hipertensi. Jika garam menjadi penyebab hipertensi, hal ini berkaitan dengan kuantitas dan kualitas makanan

yang dikonsumsi (Kadir, 2019). Jika WHO memberikan batasan asupan garam kurang dari 5 gr perhari, ada potensi lansia di Desa Ngrawan bisa lebih konsumsi garamnya. Dengan demikian, garam menjadi salah satu kontributor penyebab hipertensi.

Dari hasil observasi di lapangan, para lansia di Desa Ngrawan sebagian besar adalah petani dan masih aktif di ladang pertanian, atau sekedar berkebun. Hipertensi yang diderita mereka yang salah satunya disebabkan asupan makan tinggi garam dapat diimbangi dengan aktifitas fisik yang baik. Apabila pola makan atau kebiasaan makan tinggi garam ini sulit untuk diubah, setidaknya aktifitas fisik dalam mengurangi konsentrasi natrium di dalam darah. Meskipun demikian aktifitas fisik yang mereka lakukan juga harus disesuaikan dengan kondisi tubuhnya (Aprilia, 2020).

Apabila melihat jenis makanan pada tabel 1, jenis makanan dalam kategori bergaram tinggi semuanya adalah makanan yang dikonsumsi setiap hari seperti ikan asin, sambal, lauk pauk, dan sayuran. Rasa asin, bagi masyarakat Desa Ngrawan adalah sesuatu yang dianggap sebagai keharusan dalam sebuah menu makanan. Makanan yang asin bagi mereka adalah enak dan bisa meningkatkan nafsu makan. Bahkan ada budaya masyarakat di sana yang mengonsumsi minuman teh yang ditambahkan garam. Minuman teh tersebut dikenal dengan teh *trasan*, yakni teh yang dibuat dari daun teh muda yang direbus dengan ditambahkan garam. Konsumsi teh ini dapat diminum langsung, atau ditambahkan gula. Dalam keseharian mereka mengonsumsi teh ini saat di rumah atau saat berladang. Dengan demikian, asupan natrium juga akan bertambah melalui minuman. Dengan demikian, tidak hanya faktor makanan dan minuman saja, tetapi kebiasaan dan budaya juga akan berkontribusi pada hipertensi, dan nantinya akan merambah pada anggota keluarga, karena mengonsumsi makanan dan minuman yang sama (Aristi dkk, 2020).

Lansia adalah kelompok rentan, dimana fungsi fisiologis dan kondisi fisik (pembuluh darah) yang menurun terlebih mengalami hipertensi (Cahyahati dkk, 2018). Meskipun lansia di Desa Ngrawan yang mengalami hipertensi, yang dapat dikendalikan dengan aktifitas fisik, tidak sepenuhnya menyelesaikan permasalahan. Perlu upaya untuk menekan asupan makan dengan kadar garam tinggi, termasuk juga makanan yang mengandung gula, lemak, MSG, dan teh *trasan*. Untuk menurunkan kadar garam tidak bisa dilakukan serta merta, tetapi secara bertahap. Makan adalah sebuah budaya, dengan demikian mengubah pola makan juga seperti mengubah budaya yang tidak bisa dilakukan secara singkat. Jika pola makan terganggu, juga akan memengaruhi kesehatan dan kemungkinan gangguan nutrisi. Meskipun tubuh

memerlukan natrium, tetapi harus dikendalikan jumlahnya agar tidak berlebihan terutama bagi lansia..

Jika melihat potensi pangan lokal yang ada di Desa Ngrawan, banyak ditemukan tumbuhan yang bisa mengontrol dari asupan garam yang tinggi yakni dengan konsumsi makanan yang mengandung kalium dan serat (Manik & Wulandari,2020). Makan dengan kalium tinggi banyak terdapat pada sayur-sayuran dan buah-buahan dengan kandungan tinggi air seperti labu siam dan mentimun. Dengan demikian, dengan menggunakan pangan lokal bisa mengatasi permasalahan hipertensi disana.

SIMPULAN

Sebanyak 14% menu makanan yang dikonsumsi lansia di Desa Ngrawan mengandung garam. Kandungan garam dalam makanan dikategorikan ringan 12,86% (kadar garam < 2%), sedang sebesar 34,29% (kandungan garam 2 – 4%) , kadar garam tinggi sebanyak 40% (kandungan garam >4%). Makanan dengan kadar garam, berpotensi menyumbangkan penyebab hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. Vol. 9(2):1044-1050.
- Aristi D.L.A, Rasni H, Susumaningrum L.A, Susanto T, Siswoyo S. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Buruh Tani Di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* – Vol. 23 No. 1: 53–60.
- Cahyahati J.S, Kartini A, Rahfiludin M.Z., (2018). Hubungan Asupan Makanan (Lemak, Natrium, Magnesium) dan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah pada Lansia Daerah Pesisir (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Barat Kota Tegal). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* .Vol.6(5); 395 - 403.
- Fitriani, Marlina Y, Roziana, Yulianda H. (2018). Gambaran Asupan Natrium, Lemak dan Serat Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Tanjung Gading Keca. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, Vol.7(1);1-8.
- Kadir S. (2019). Pola Makan dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*. Vol. 1(2); 56-60.

- Larasika A & Priyantari W.H.N.(2017).Menurunkan Tekanan Darah dengan Cara Mudah pada Lansia. *Indonesia Journals of Nursing Practices*.Vol.1(2):55-63.
- Manik L.A, Wulandari I.S. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *CHMK Nursing Scientific Journal*. Vol.4(2); 228-236.
- Riamah.(2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di Upt Pstw Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*. Vol.13(5):106-103.
- Rosari F.H.S.(2014). Diagnosis And Management Of Hypertension In The Elderly Patient. *Jurnal MAJORITY*. Vol.3(7);46-51.
- Sujati, Hariyanto T, Rahayu W. (2016). Hubungan Asupan Nutrisi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer Dipoliklinik Rumah Sakit Panti Waluya Sawahan Malang. *Nursing News*. Vol.1(1): 209-216.
- Wahyuni & Asturi E.(2013). Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Usia Lanjut. *Journal Ners And Midwifery Indonesia*. Vol.1(3);71-75.