



JURNAL GIZI AISYAH

Universitas Aisyah Pringsewu
Vol.5, No.2, Agustus, 2022

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN LEMAK, STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PEKON TAMBAH REJO BARAT KABUPATEN PRINGSEWU

Suli Komalasari¹, Alifiyanti Muharramah², Abdullah³, Afiska Prima Dewi⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

Email: suliajh221@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg diastolik lebih dari 90 mmHg. Prevalensi hipertensi Kabupaten Pringsewu 5,81%. Tujuan penelitian: Mengetahui Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak, Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Pekon Tambah Rejo Barat Kabupaten Pringsewu. Desain : kuantitatif metode pendekatan *cross sectional*. Subjek 60 lansia usia 50-70 tahun keatas. Analisis : *Uji Gamma*.

Hasil analisis tidak ada hubungan tingkat kecukupan lemak dengan kejadian hipertensi ($p=0.336$), tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi ($p=0.530$). Kesimpulan hasil penelitian adalah tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak, status gizi dengan kejadian hipertensi.

Kata Kunci : Kejadian Hipertensi 1, Tingkat Kecukupan Lemak 2, Status Gizi 3.

ABSTRACT

If the systolic blood pressure is greater than 140 mmHg diastolic 90 mmHg. Around 5,81 % of people have hypertension, Pringsewu Regency. The objective determine the correlation between the adequacy level of fat, and nutritional status and the incidence of hypertension . The design *cross-sectional*. The subjects were 60 elderly people aged 50-70 years and over.. Bivariate analysis *Gamma Test*.

The analysis showed that there was no correlation between the adequacy level of fat and the incidence of hypertension ($p = 0.336$), there was no correlation between nutritional status with the incidence of hypertension ($p = 0.530$). Was no correlation between the adequacy level of fat and the incidence of hypertension and was no correlation nutritional status was not correlated with the incidence of hypertension.

Keywords : Hypertension 1, Fat Adequacy Level 2, Nutritional Status 3.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus

lebih dari suatu periode (WHO, 2013). Hipertensi akan mengalami peningkatan jika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan

selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat (Hananta, 2011).

Data *World Health Organization* (WHO) di tahun 2018 yaitu sekitar 1,13 Miliar orang di dunia mengalami hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2018 berdasarkan data Riskesdas yaitu pada usia 55-64 (lansia) di dapatkan hasil 55,2%. pada usia 75 tahun ke atas (lansia resiko tinggi) di dapatkan hasil sekitar 69,5% (Kemenkes, 2019). Data Riskesdas 2018 di Lampung yaitu usia 65-74 (lansia) di dapatkan hasil 22,73%, dan pada usia 75 keatas di dapatkan hasil sekitar 33,43%. Prevalensi hipertensi khususnya wilayah Kabupaten Pringsewu sekitar 5,81% (KemenKes, 2013).

Hipertensi dapat di sebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah dari kebiasaan asupan lemak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rochman, 2014), kebiasaan konsumsi lemak jenuh erat kaitannya dengan kenaikan berat badan yang berisiko terjadinya hipertensi. Konsumsi lemak jenuh juga meningkatkan risiko aterosklerosis atau menumpuknya lemak, kolestererol di dalam dan di dinding arteri yang dapat memicu kenaikan tekanan darah. Jeroan seperti usus, hati, babat, lidah, jantung, otak dan juga paru, banyak mengandung asam lemak jenuh.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sulistyaningsih, H 2011) menyatakan bahwa adanya hubungan signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi. Hal ini disebabkan oleh masyarakat lebih banyak mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak sehingga tekanan darah akan mengalami peningkatan.

Asupan makanan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi yaitu asupan protein hewani, kolesterol, lemak jenuh, serat, dan natrium (Bertalina, SA 2013).

Status gizi juga dapat menjadi faktor terjadinya hipertensi Disebabkan karena lansia suka mengkonsumsi makanan tinggi lemak yang berkaitan pada kenaikan berat badan tanpa diimbangi dengan aktiivitas

fisik yang rutin (Fitriana, R 2015).

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan selama 3 hari di Pekon Tambah Rejo Barat Kabupaten Pringsewu. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Cross sectional*. Variabel bebas yaitu tingkat kecukupan lemak, dan status gizi. Variabel terikat adalah hipertensi. Penelitian menggunakan uji *Gamma* dengan menggunakan program SPSS 16. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan pengambilan tekanan darah menggunakan tensi meter digital, wawancara menggunakan *form food recall 3x24* jam untuk mengetahui tingkat kecukupan lemak, pengukuran berat badan menggunakan timbangan berat badan digital, pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise*. Kriteria sampel inklusi: usia lanjut (lansia) rentang usia dari 45 tahun keatas, bersedia ikut dengan melalui tanda tangan persetujuan setelah penjelasan (PSP) dan di wawancarai. Kriteria sampel eksklusi jika responden mengundurkan diri sebagai responden, badan terlalu membungkuk/tidak dapat tegak ketika diukur menggunakan *microtoice*, memiliki asites maupun edema, lansia yang sedang sakit dan tidak dapat berdiri, lansia tidak memiliki pendengaran yang baik, ansia memiliki ingatan yang kurang baik (pikun).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden di
Pekon Tambah Rejo Barat Kabupaten
Pringsewu 2022.

Karakteristik	n	Persentase (%)
Jenis Kelamin Responden		
Laki-laki	7	11,7
Perempuan	53	88,3
Umur Responden		
50-60 Tahun	24	40,0
60-70 Tahun	21	35,0

> 70 Tahun	15	25,0
Pendidikan Terakhir Responden		
SD	50	83,3
SMP	10	16,7
Pekerjaan Responden		
IRT	53	88,3
Petani	7	11,7

Berdasarkan Tabel 8 dapat diketahui bahwa karakteristik responden dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 11,7%, dan untuk responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 88,3%. Karakteristik responden dengan umur 50-60 tahun yaitu sebesar 40,0%, responden dengan umur 60-70 tahun yaitu sebesar 35,0%, dan untuk responden umur >70 tahun keatas yaitu sebesar 25,0%. Karakteristik responden dengan pendidikan terakhir sekolah dasar (SD) yaitu sebesar 83,3%, sedangkan untuk pendidikan terakhir sekolah menengah pertama (SMP) yaitu sebesar 16,7%. Karakteristik responden dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebesar 88,3%, sedangkan responden yang memiliki pekerjaan sebagai petani yaitu sebesar 11,7%.

Tabel 2
Distribusi frekuensi hipertensi pada lansia di Pekon Tambah Rejo Barat.

Karakteristik	n	Persentase (%)
Hipertensi		
Hipertensi Grade II >160/>100 mmHg	4	6,7
Hipertensi Grade I 140-159/90-99 mmHg	20	33,3
Prehipertensi 120-139/80-89 mmHg	12	20,0
Normal <120/<80 mmHg	24	40,0

Tabel 3
Distribusi frekuensi tingkat kecukupan lemak pada lansia di Pekon Tambah Rejo Barat.

Karakteristik	n	Persentase (%)
Kecukupan Lemak		
Lebih	41	68,3
Cukup	14	23,3
Kurang	5	8,3

Tabel 4
Distribusi frekuensi status gizi pada lansia di Pekon Tambah Rejo Barat.

Karakteristik	n	Persentase (%)
Status Gizi		
Gemuk	22	36,7
Normal	32	53,3
Kurus	6	10,0

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi hipertensi pada lansia di pekon tambah rejo barat dengan kategori hipertensi grade I yaitu sebesar 33,3%, kategori prehipertensi yaitu sebanyak 20,0%, dan untuk kategori normal yaitu sebanyak 40,0%.

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi tingkat kecukupan lemak responden dengan kategori lebih yaitu sebanyak 68,3%, kategori cukup 23,3%, dan untuk kategori kurang yaitu sebanyak 8,3%.

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi status gizi responden dengan kategori gemuk yaitu sebanyak 36,7%, kategori normal yaitu sebesar 53,3%, dan untuk kategori kurus yaitu sebanyak 10,0%.

Tabel 5
**Hubungan Tingkat kecukupan lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia di Pekon
 Tambah Rejo Barat Kecamatan Gading Rejo Kabupaten Pringsewu Lampung 2022.**

Variabel Independen		Variabel Dependen Hipertensi				p	r
		Hipertensi II	Hipertensi I	Prehipertensi	Normal		
Tingkat Kecukupan Lemak	Lebih Cukup Kurang	3 1 0	15 2 3	9 2 1	14 9 1	0,336	0,193
Total		4	20	12	24		

Tabel 6
**Hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Pekon Tambah Rejo
 Barat Kecamatan Gading Rejo Kabupaten Pringsewu Lampung 2022.**

Variabel Independen		Variabel Dependen Hipertensi				p	r
		Hipertensi II	Hipertensi I	Prehipertensi	Normal		
Status Gizi	Gemuk Normal Kurus	1 2 1	7 12 1	4 6 2	10 12 2	0,530	-0,116
Total		4	20	12	24		

Tabel 5 dapat diketahui bahwa hasil analisis menggunakan uji korelasi *Gamma* antara variabel tingkat kecukupan lemak dengan kejadian hipertensi di dapatkan *p-value* sebesar 0,336 yaitu lebih dari 0,05 (*p-value* >0,05) dengan korelasi secara statistik (*r*) 0,196 (sangat lemah) dengan demikian dapat di simpulkan bahwa secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan lemak dengan kejadian hipertensi di Pekon Tambah Rejo Barat.

Tabel 6 dapat diketahui bahwa hasil analisis menunjukkan *p-value* sebesar 0,530 yaitu lebih besar dari 0,05 (*p-value* >0,05) dengan korelasi (*r*) -0,116 (sangat lemah) dengan demikian dapat di simpulkan bahwa secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi di Pekon Tambah Rejo Barat.

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak Dengan Kejadian Hipertensi

Bedasarkan hasil analisis uji korelasi dengan menggunakan uji *Gamma* telah diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan lemak dengan kejadian hipertensi di Pekon Tambah Rejo Barat Kecamatan Gading Rejo Pringsewu Lampung dengan nilai *p-value* sebesar 0,336 lebih besar dari 0,05. Hasil analisis dalam penelitian ini memiliki kekuatan korelasi sangat lemah yaitu sebesar 0,193.

Berdasarkan teori bahwa kadar lemak atau kolesterol yang tinggi dapat berdampak pada terjadinya endapan kolesterol pada dinding pembuluh darah. Semakin banyaknya endapan kolesterol maka akan menyumbat pembuluh nadi kemudian mengganggu peredaran darah. Sehingga kerja jantung akan semakin berat dan secara tidak langsung akan memicu terjadinya hipertensi (Lin Fatmawati, 2019). Hasil analisis yang dilakukan oleh (Fadia, 2017) menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan lemak

dengan hipertensi dengan nilai p value $< 0,05$ yang menunjukkan hipotesis terdapat hubungan antara konsumsi lemak dengan hipertensi.

Penelitian ini berkebalikan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan kejadian hipertensi dan mempunyai kekuatan yang sangat lemah. Penelitian serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Listiana, 2017) yang menyatakan bahwa tingkat kecukupan lemak tidak berhubungan terhadap kejadian hipertensi lansia.

Menurut asumsi penulis dari hasil analisis yang telah dilakukan penyebab terjadinya tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan kejadian hipertensi lansia di Pekon Tambah Rejo Barat diduga karena pada saat pengambilan data asupan lemak menggunakan *food recall* 3x24 jam tidak menanyakan secara detail kepada responden mengenai jumlah minyak yang di pakai atau di konsumsi untuk setiap masing-masing masakan. Pada saat pengolahan data juga penyerapan minyak di samakan sebesar 5 gram di setiap semua bahan makanan yang di masak.

Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi

Bedasarkan hasil analisis uji korelasi dengan menggunakan uji *Gamma* telah diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi di Pekon Tambah Rejo Barat Kecamatan Gading Rejo Pringsewu Lampung dengan nilai *p-value* sebesar 0,530 lebih besar dari ($> 0,05$) dan memiliki kekuatan korelasi sangat lemah yaitu -0,116 dan korelasi linier negatif yang berarti bahwa arah hubungan antara dua variabel tersebut bersifat berlawanan atau tidak searah.

Menurut teori bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Arum, 2019) menyatakan bahwa seseorang yang mengalami

overweight akan lebih berisiko 1,97 kali untuk mengalami hipertensi dibanding dengan individu dengan kategori normal, begitu pula dengan orang yang mengalami obesitas akan berisiko 2,51 lebih besar dibanding dengan seseorang dengan status gizi normal. Semakin besar massa tubuh, maka semakin banyak darah yang dibutuhkan untuk mencukupi kebutuhan oksigen dan nutrisi otot serta jaringan lainnya, sehingga terjadi peningkatan curah jantung dan menyebabkan tekanan pada dinding arteri lebih besar, yang menimbulkan terjadinya hipertensi (Ramadhini, 2019).

Berdasarkan penelitian yang telah di lakukan oleh (Wulandari, 2021) juga menyatakan bahwa hasil p value 0,000 lebih kecil dari (0,05) artinya terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Provinsi Jawa Tengah. Lanjut usia dengan berat badan lebih yang mengalami hipertensi yaitu 69,6% dan lansia dengan obesitas yang mengalami hipertensi yaitu 76,9%.

Penelitian ini berkebalikan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara gizi status dengan kejadian hipertensi dan mempunyai kekuatan hubungan sangat lemah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Dezi ilham, 2019), uji statistik yang didapatkan tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian hipertensi.

Menurut asumsi penulis pada saat analisis diduga hasil yang di dapatkan bahwa status gizi lansia di Pekon Tambah Rejo Barat di dominasi oleh kategori normal. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari bidan desa dan kader lansia Pekon Tambah Rejo Barat, bahwa banyak yang melakukan pernikahan di satu wilayah pekon dan berdasarkan informasi dari bidan desa dan kader bahwa faktor lansia yang mengalami hipertensi juga dikarenakan oleh faktor keturunan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia di Pekon Tambah Rejo Barat dengan nilai *p-value* 0.336 (>0.05), tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Pekon Tambah Rejo Barat dengan nilai *p-value* 0.530 (>0.05).

Sebaiknya pada saat pengambilan data asupan seperti *food recall* 3x24 jam tanyakan lebih detail tentang penggunaan minyak, agar tidak terdapat kesalahan pada saat pengambilan data asupan lemak. Pada saat pengolahan data asupan perhatikan juga untuk penyerapan minyak yang digunakan untuk memasak agar asupan lemak tidak hanya berasal dari sumber bahan makanan saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum, Y. T. G. (2019). *Hipertensi pada Penduduk usia Produktif (15-64 Tahun)*. Higeia Journal of Public Health Research and Development.
- Aulia Ulfa., Dwi Wahyuni. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Upt Puskesmas Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2016*. Jurnal Ilmiah kesehatan, 9(1);
- Bertalina SA.(2017).*Hubungan Asupan Natrium, Gaya Hidup, dan Faktor Genetik dengan Tekanan Darah pada Penderita Penyakit Jantung Koroner*. Jurnal Kesehatan.7;VIII(2).
- Dezi Ilham., Harleni Harleni., Siska Ratu Miranda. (2019). *Hubungan Status Gizi, Asupan Gizi Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang*. Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E-ISSN : 2622-2256 Vol. 2 No. 1 Tahun 2019.
- Fadia Rifqi Ayu Firyal. (2017). *Hubungan Antara Konsumsi Lemak, Obesitas Dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Usia Menopause (Studi di Poli Jantung Rumah Sakit Umum Haji Surabaya)*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Mediasihusada. Volume 06/Nomor 01.
- Fitriana, R.(2015). *Hubungan antara konsumsi makanan dan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia wilayah kerja puskesmas wuluhan kabupaten jember*. Universitas Jeber.
- Hananta I.P.Y., Freitag H. (2011). *Deteksi Dini dan Pencegahan Hipertensi dan Stroke*. Yogyakarta : MedPress.
- Ilyasa,F., G., Abduh, R., Indah, B. (2013). *Hubungan antara Obesitas, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Merokok, dan Lama Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (Studi Kasus di Desa Limbung Dusun Mulyorejo dan Sido Mulyo Posyandu Bunda Kabupaten Kubu Raya)*. FIK UMP.
- Kemenkes Ri. (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*.
- Listiana., Arie krisnasary., Ahmad Rizal. (2017). *Hubungan Pola Konsumsi Zat Gizi Makro dan Micro Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Media Kesehatan. Volume 10.
- Mulyati H, Syam A, dan Sirajjudin S. (2011). *Hubungan Pola Konsumsi Natrium*
- Ningsih, D. L. R. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Sektor Informal Di Pasar Beringharjo Kota Yogyakarta*. Naskah Publikasi, 1–20.
- Ramadhini, D., Siregar, Y. F. and Salnisah. (2019). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Simataniari Kecamatan Angkola Sangkunur Tahun 2018*. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia, 4, pp. 16–21.

- Rochmah SN.(2014). Gatri. *Kejadian hipertensi berhubungan dengan pola makan*. Vol 7 No 2.
- Sari, D.P., Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, Noviyanti, R.D. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Setrorejo*. Media Publ. Penelitian 15.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Susanti., Mike Rahayu and., Muwakhidah, S.KM, M.Kes and., Wahyuni, S.KM, M.Kes. (2017).*Hubungan Asupan Natrium Dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Pajang*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- World Health Organization. (2013). *A Global Brief On Hypertension: Silent killer, global public health crises. dan Kalium serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUP. Wahidin Sudirohusodo Makassar*. Artikel Penelitian. Makassar : Universitas Hasanuddin.
- Wulandari., Wiwik and., Farida Nur Isnaeni, S.Gz., M.Sc Dietisien. (2021). *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Lanjut Usia di Provinsi Jawa Tengah* (Riskesdas 2018). Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.