

POLA KONSUMSI MAKANAN LAUT TERHADAP TIMBULNYA KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH PESISIR

Ridmahsyah Widiya Sari, Susilawati

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Sumatera Utara, Indonesia
ridmasyahsyahwidyasari10@gmail.com, susilawati@uinsu.co.id

Received: 01 Juni 2022

Revised : 10 Juli 2022

Accepted: 20 Juli 2022

Abstrak

Latar Belakang : Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Salah satunya pola konsumsi makanan. Pola konsumsi merupakan susunan jenis dan jumlah asupan makanan yang dikonsumsi pada waktu tertentu.

Tujuan : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pola konsumsi makanan laut terhadap timbulnya kejadian hipertensi.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review dengan metode naratif yang diambil dari jurnal nasional.

Hasil : Berdasarkan hasil telaah didapatkan hasil bahwa mengonsumsi makanan laut dengan porsi banyak (>400 gr/minggu) lebih banyak menderita hipertensi (100%) dibandingkan responden yang mengonsumsi makanan laut dengan porsi sedang (1-400 gr/minggu).

Kesimpulan : Kesimpulannya, Pola konsumsi makanan tinggi natrium dan status gizi berhubungan dengan tekanan darah jika dikonsumsi dalam kadar yang berlebih dan kategori sering.

Kata Kunci : Pola Konsumsi; Makanan Laut; Hipertensi; Pesisir

Abstract

Background: Many factors can lead to the occurrence of hypertension. One of them is food consumption patterns. Consumption patterns are an arrangement of the type and amount of food intake consumed at a certain time.

Objectives: The purpose of this study was to determine the pattern of seafood consumption against the onset of hypertension.

Methods: This research uses the systematic literature review method with a narrative method taken from national journals.

Results: Based on the results of the study, it was found that eating seafood with large portions (>400 gr / week) suffered more from hypertension (100%) than respondents who consumed seafood with moderate portions (1-400 gr / week).

Conclusion: In conclusion, the pattern of consumption of foods high in sodium and nutritional status is related to blood pressure if consumed in excess levels and frequent categories.

Keywords: Consumption Patterns; Seafood; Hypertension; Shore

*Correspondent Author : Ridmahsyah Widiya Sari
Email : ridmasyahsyahwidyasari10@gmail.com



PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit yang sering dikenal dikalangan masyarakat dengan sebutan darah tinggi. Tidak semua penderita hipertensi menyadari penyakit yang dideritanya. Hal ini yang membuat hipertensi kerap disebut sebagai “silent killer” atau “pembunuh senyap” (Aidha & Tarigan, 2019). Berdasarkan penelitian Yekti, 2011. Hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi. Pembuluh darah-pembuluh darah yang mengangkut darah dari jantung yang memompa darah ke seluruh jaringan dan organ-organ tubuh. Hipertensi bukan berarti tegangan emosi yang berlebihan walaupun tegangan emosi dan stres dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara (Angelina, Yulyani, & Efriyani, 2021).

Berdasarkan laporan WHO 2018, seseorang terdiagnosis hipertensi ketika tekanan darahnya 130-139 sistol atau 80-89 mm Hg diastol (hipertensi tipe 1) dan ≥ 140 sistol atau ≥ 90 mm Hg diastole (hipertensi tipe 2) (Flack & Adekola, 2020). Sekitar 1,13 miliar orang di dunia mengidap hipertensi dan paling banyak berada di negara ekonomi menengah dan ekonomi bawah. 1 dari 4 pria atau 1 dari 5 wanita menderita hipertensi dan 1 dari 5 orang dengan hipertensi memiliki hipertensi tidak terkontrol. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebanyak 25% pada tahun 2025 (Rachmawati, Puspita, & Suryatma, 2021). Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mampu mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Berdasarkan laporan WHO, dari 50% penderita hipertensi yang diketahui 25% diantaranya mendapat pengobatan, tetapi hanya 12,5% diantaranya diobati dengan baik (WH, 2020). Jumlah penderita Hipertensi di Indonesia sebanyak 70 juta orang (28%), tetapi hanya 24% diantaranya merupakan Hipertensi terkontrol. Prevalensi hipertensi pada populasi dewasa di Negara maju sebesar 35% dan di Negara berkembang sebesar 40%. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa adalah 6-15% (Departemen Kesehatan RI, 2019). Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2013 diketahui bahwa prevalensi hipertensi ditemukan lebih tinggi di daerah perkotaan dari pada di daerah pedesaan, yaitu di perkotaan sebesar 26,1%, sedangkan di pedesaan sebesar 25,5% (Sapitri, Suyanto, & Butar-butur, 2016).

Prevalensi hipertensi di Propinsi Sumatera Utara mencapai 6.7% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara, berdasarkan data Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan. artinya jumlah penduduk Sumatera Utara yang menderita hipertensi mencapai 12,42 juta jiwa tersebar di beberapa Kabupaten (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi dapat dibagi dua yaitu faktor yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah seperti konsumsi makanan yang tidak sehat, kurangnya aktifitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol serta berat badan berlebih; sedangkan faktor yang tidak dapat diubah antara lain riwayat keluarga dengan hipertensi, umur diatas 65 tahun dan penyakit penyerta (WH, 2020). Berdasarkan penelitian Fadhilah, dkk, 2018, banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Salah satunya pola konsumsi makanan. Pola konsumsi merupakan susunan jenis dan jumlah asupan makanan yang dikonsumsi pada waktu tertentu. Setiap kelompok masyarakat tertentu memiliki pola konsumsi yang berbeda, hal ini dikarenakan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi suatu masyarakat atau suatu kelompok tertentu. Tiga faktor terpenting yang mempengaruhi kebiasaan makan adalah ketersediaan pangan, pola sosial budaya dan faktor-faktor pribadi (Susanti, Siregar, & Falefi, 2020).

Penelitian yang dilakukan (Rusliafa, dkk 2014) menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak diderita oleh masyarakat pesisir. Hal ini disebabkan oleh tingginya konsumsi natrium pada makanan olahan laut yang diasinkan. Tingginya konsumsi natrium merupakan salah satu faktor risiko terhadap penyakit hipertensi di Indonesia. Prevalensi hipertensi tertinggi di daerah pesisir Kota Semarang, yaitu di wilayah kerja Puskesmas Mangkang sebesar 5,33% sedangkan wilayah kerja Puskesmas Genuk 2,5% dan wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo 0,27%. Diperkirakan jumlah ini akan terus meningkat seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup (Cahyani, Saraswati, & Ginandjar, 2019).

Prevalensi penyakit hipertensi di Aceh pada tahun 2018 yaitu 9,7% diketahui dari data (Riskesdas,2018). Prevalensi hipertensi menurut karakteristik pada tahun 2018 terdapat 39,7% pada masyarakat yang tidak bekerja, 36,9% PNS / TNI / Polri / BUMN / BUMD ,pada pekerja petani / buruh tani 36,1%. Wiraswasta 34,0%, Buruh / supir 30,2%, nelayan 27,8%, pekerjaswasta 24,4% dan lainnya 34,8%. Data hipertensi di Kota Banda Aceh pada tahun 2017 berjumlah 6507 orang dan pada tahun 2018 data dari bulan Januari – Mei 2018 berjumlah 4682 orang (Putri, Abdullah, & Hermansyah, 2021). Penelitian (Reinpal, dkk 2019) menyebutkan bahwasanya hipertensi di kawasan pesisir kecamatan Medan Belawan mencapai 30%, hal ini diakibatkan oleh pemberian garam pada lauk dan sayur yang melebihi standar optimal serta kurangnya konsumsi sayur oleh masyarakat.

Tingginya prevalensi hipertensi pada populasi penduduk di daerah pesisir tersebut secara teori tidak lepas dari tingginya asupan natrium harian dari penduduknya, baik melalui produk makanan dari hasil laut, misalnya ikan laut, yang mengandung garam dengan kadar yang tinggi maupun melalui penggunaan garam dalam pengolahan makanan untuk kebutuhan sehari-hari (Harahap et al., 2022). Di daerah Percut, medan sumatera utara merupakan daerah pesisir yang mayoritas masyarakatnya berprofesi sebagai pedagang ikan/nelayan. Selain itu, masyarakat pesisir percut bermata pencaharian usaha tambak ikan, udang, dan garam, bekerja pada industri kecil, jasa angkutan dan sebagai pegawai negeri (BPS, 2010). Hal ini dikarenakan Kecamatan Percut Sei Tuan sebagian daerahnya memiliki pesisir pantai. Pola konsumsi masyarakat yang dipengaruhi oleh lingkungan, sehingga masyarakat

pesisir cenderung mengkonsumsi hanya hasil laut yang menyebabkan ketidakseimbangan gizi. Penelitian (Fazria, 2021) menyebutkan bahwasanya hipertensi di kawasan pesisir kecamatan Medan Belawan mencapai 30%, hal ini diakibatkan oleh pemberian garam pada lauk dan sayur yang melebihi standar optimal serta kurangnya konsumsi sayur oleh masyarakat. Berdasarkan uraian data dan informasi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui Pola Konsumsi terhadap Timbulnya Kejadian Hipertensi di Wilayah Medan Sumatera Utara. Metode yang di pakai pada penelitian ini menggunakan systematic literature review. Penelusuran literatur dilakukan dengan cara mengakses database elektronik secara online dari Google Scholar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode yang di pakai pada penelitian ini menggunakan systematic literature review dengan metode naratif. Penelusuran literatur dilakukan dengan cara mengakses database elektronik secara online dari Google Scholar. kriteria inklusi yaitu 10 jurnal yang meneliti tentang hubungan konsumsi dengan kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir. Kemudian menggunakan kriteria eksklusi dengan melihat waktu publikasi dengan rentang tahun 2018 - 2022. Pada tahap akhir dilakukan penilaian dengan menghapus jurnal yang mempunyai judul dan penulis yang sama, teks yang tidak lengkap dan memverifikasi hasil penelitian seperti kecukupan sampel,antisipasi bias, kelompok pembanding, serta kesesuaian uji statistik dari daftar literatur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran literatur dengan systematic literature review didapatkan 10 jurnal dengan kata kunci hipertensi, masyarakat pesisir, pola makan. Pada tahap akhir dilakukan penilaian dengan menghapus jurnal yang mempunyai judul dan penulis yang sama, teks yang tidak lengkap dan memverifikasi hasil penelitian seperti kecukupan sampel, antisipasi bias, kelompok pembanding, serta kesesuaian uji statistik dari daftar literatur. Penulis memperoleh 3 literatur dengan teks lengkap dan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan.

Tabel 1
Hasil Temuan Literatur

No	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian (Asal Daerah)	Tempat Penelitian, Metode, Besar Sampel, Instrumen	Hasil
1.	Sri, et.al., (2021)	Pola konsumsi makanan tinggi natrium, status gizi, dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mantok, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah	<ul style="list-style-type: none"> • Puskesmas Mantok, Kabupaten Banggai. • Observasional dengan desain cross sectional • 48 pasien yang baru didiagnosis hipertensi • teknik <i>purposive sampling</i> 	Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan antara pola konsumsi makanan tinggi natrium dengan tekanan darah (p=0,033), dan ada hubungan antara status gizi dengan tekanan darah (p=0,025).
2.	(Arto, 2022)	Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian	<ul style="list-style-type: none"> • Kelurahan Belawan II • studi cross- 	mayoritas subjek dalam penelitian ini mengalami hipertensi adalah usia dewasa

	Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan	sectional. <ul style="list-style-type: none"> • 90 orang • Kuesioner Riskesdas 2018. 	(25-59 tahun) sebanyak 66 orang, subjek penelitian yang melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 67 orang, konsumsi makanan asin sering (≥ 1 kali sehari) sebanyak 40 orang. Mayoritas subjek dalam penelitian ini mengalami hipertensi jarang mengonsumsi makanan asin dan melakukan aktivitas fisik sedang (20,9%).
3.	(Cahyani et al., 2019) Hubungan Makanan Laut dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkang Kota Semarang	<ul style="list-style-type: none"> • Semarang • The design of this study was analytic with cross sectional approach • The sample of this research is 100 people • the instrument used was a questionnaire 	The results of the study there is a very significant relationship between seafood consumption with the incidence of hypertension ($p = 0.002$)

Hasil kajian pustaka dari 3 jurnal tersebut menunjukkan bahwa pada hasil penelitian retno, hubungan yang sangat signifikan antara konsumsi seafood dengan kejadian hipertensi ($p=0,002$). sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi makanan laut yaitu sebanyak 200 gram. Kesimpulannya, mengonsumsi makanan laut dengan porsi banyak (>400 gr/minggu) lebih banyak menderita hipertensi (100%) dibandingkan responden yang mengonsumsi makanan laut dengan porsi sedang (1-400 gr/minggu) dan kurang (<100 gr/minggu). Sejalan dengan pada penelitian (Arto, 2022), pada 37 subjek yang di jadikan sebagai sampel, mengonsumsi makanan asin dalam kategori jarang (1-10 kali perbulan) ternyata, subjek memiliki status tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 21 (56,8%) orang, kategori hipertensi sebanyak 12 (32,4%) orang dan kategori hipotensi sebanyak 4 (10,8%) orang. Dari 40 subjek yang mengonsumsi makanan asin dalam kategori sering (≥ 1 kali sehari perbulan), ternyata subjek memiliki status tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 30 (75,0%) orang, kategori hipertensi sebanyak 9 (22,5%) orang dan kategori hipotensi sebanyak 1 (2,5%) orang.

Sedangkan pada penelitian sri, Sebanyak 64,6% subjek mengonsumsi makanan tinggi natrium dengan kategori asupan lebih, sebagian besar subjek berstatus gizi lebih (58%) dan mengalami hipertensi grade II (67%). Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan antara pola konsumsi makanan tinggi natrium dengan tekanan darah ($p=0,033$), dan ada hubungan antara status gizi dengan tekanan darah ($p=0,025$). Disimpulkan kejadian hipertensi terjadi karena mengonsumsi makanan tinggi natrium dengan subjek yang memiliki status gizi lebih.

KESIMPULAN

Dari semua literatur yang telah di review dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi makanan tinggi natrium secara tidak langsung tidak mempengaruhi terjadinya hipertensi.

Namun, jika asupan berlebih dan mengonsumsinya dengan kategori sering, dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi. Apa lagi adanya latar belakang penyebab penyakit yang ikut mempengaruhi seperti status gizi yang tinggi.

BIBLIOGRAFI

- Aidha, Zuhrina, & Tarigan, Azhari Akmal. (2019). Survey Hipertensi Dan Pencegahan Komplikasinya Di Wilayah Pesisir Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2018. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 4(1), 101–112. [Google Scholar](#)
- Angelina, Christin, Yulyani, Vera, & Efriyani, Evi. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BIHA PESISIR BARAT TAHUN 2020. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 1(3), 404–416. [Google Scholar](#)
- Arto, Jeki. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TARUTUNG KECAMATAN BATANG MERANGIN KABUPATEN KERINCI TAHUN 2021. Universitas Jambi. [Google Scholar](#)
- Cahyani, Retno, Saraswati, Lintang Dian, & Ginandjar, Praba. (2019). Hubungan Konsumsi Makanan Laut Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkang Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 7(4), 743–748. [Google Scholar](#)
- Fazria, Fadilla. (2021). LITERATUR REVIEW: FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANJUT USIA. [Google Scholar](#)
- Harahap, Herpan Syafii, Hunaifi, Ilsa, Gunawan, Stephanie Elizabeth, Putri, Setyawati Asih, Susilawati, Ni Nyoman Ayu, & Kholida, Baiq Hilya. (2022). Hipertensi Sebagai Determinan Utama untuk Peningkatan Risiko Stroke pada Populasi Penduduk di Daerah Pesisir. *Jurnal Kedokteran*, 11(1), 789–795. [Google Scholar](#)
- Putri, Ranti Mairiza, Abdullah, Asnawi, & Hermansyah, Hermansyah. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir di Kota Banda Aceh. *Jurnal Aceh Medika*, 5(2), 12–24. [Google Scholar](#)
- Rachmawati, Faika, Puspita, Tities, & Suryatma, Anton. (2021). Rokok Dan Hipertensi. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(3), 170–181. [Google Scholar](#)
- Sapitri, Nelli, Suyanto, Suyanto, & Butar-butur, Wasinton Ristua. (2016). Analisis faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di pesisir sungai siak kecamatan rumbai kota pekanbaru. Riau University. [Google Scholar](#)

Susanti, Nofi, Siregar, Putra Apriadi, & Falefi, Reinpal. (2020). Determinan kejadian hipertensi masyarakat pesisir berdasarkan kondisi sosio demografi dan konsumsi makan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–52. [Google Scholar](#)

WH, Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports. Geneva: WHO. [Google Scholar](#)



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).