

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran penyakit hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan 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/tenang. Etiologi penyakit hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, ras dan pola hidup. Adapun gejala penyakit hipertensi yaitu dibagi menjadi 2, yang yaitu gejala hipertensi yang tidak Nampak dan gejala hipertensi yang Nampak. Penanganan penyakit hipertensi terdiri dari membatasi asupan garam, perbanyak olahraga, banyak konsumsi makanan yang kaya potassium, konsumsi dark chocolate. Adapun cara menentukan status hipertensi yaitu dengan cara palpasi dan cara auskultasi.

Berdasarkan hasil penelusuran sebanyak 397 sampel penduduk Palembang yang dipilih secara multistage random sampling, umur sampel ≥ 18 tahun dan waktu penelitian dari bulan April hingga Mei 2015 diketahui prosentase kejadian hipertensi sebesar 22.9% (Sartika, Tjekyan, & Zulkarnain, 2017). Berdasarkan hasil penelusuran sampel penelitian sebanyak 120 yang merupakan masyarakat yang ada di kelurahan Tamansari dengan teknik random sampling diketahui prosentase kejadian hipertensi sebesar 35% (Falah, 2019). Berdasarkan hasil penelusuran, sampel dalam penelitian ini adalah 58 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Puwatu Kota Kendari dengan pendekatan simple random sampling umur sampel 20-44 tahun diketahui prosentase hipertensi ditemukan sebesar 36.2% (Fatmawati, Junaid, & Ibrahim, 2017). Berdasarkan hasil penelusuran sebanyak 39

sampel yang menjadi sampel yaitu penduduk kelompok umur 30 - 80 tahun yang bertempat tinggal di Kecamatan Tembuku, Kabupaten Bangli, waktu penelitian bulan Juni 2013 diketahui prosentase penderita hipertensi adalah sebesar 53.8% (Sanjaya, 2016). Berdasarkan hasil penelusuran sampel sejumlah 103 orang yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Jagir umur sampel 15-64 tahun, waktu penelitian dari bulan November 2018 hingga Februari 2019 diketahui prosentase hipertensi sebesar 74.8% (Arum, 2019). Berdasarkan hasil penelusuran sampel penelitian ini berjumlah 80 responden yang memeriksakan diri di Puskesmas Tlogosari Kulon umur sampel 15-64 tahun, diketahui prosentase hipertensi ditemukan sebesar 77.5% (Syahrini, Susanto, & Udiyono, 2012).

Dengan demikian, dari keenam hasil penelusuran dapat disimpulkan bahwa kejadian hipertensi pada dewasa berkisar antara 22.9% hingga 77.5%. Hal ini berbeda dengan hasil survei Riskesdas 2018 yang menyatakan bahwa prosentase hipertensi pada dewasa adalah berkisar antara 34.1% hingga 55.2%. Terdapat perbedaan tinggi rendahnya prosentase hipertensi dibandingkan dengan angka nasional dikarenakan perbedaan dari jumlah sampel seperti contoh pada hasil penelitian sebanyak 397 sampel penduduk Palembang dengan hasil penelitian sampel berjumlah 80 sampel di Puskesmas Tlogosari Kulon terdapat prosentase kejadian hipertensi yang berbeda yakni prosentase hipertensi di puskesmas Tlogosari Kulon 77.5% lebih besar dibandingkan dengan prosentase hipertensi di Palembang 22.9%. Selain dikarenakan oleh jumlah sampel yang berbeda, juga disebabkan oleh metode pengukuran yang berbeda seperti menggunakan tensi digital atau tensi air raksa. Dari hasil penelitian yang dikaji, tidak semua peneliti

mencantumkan secara tegas alat ukur yang digunakan untuk menentukan status hipertensi.

2. Gambaran tingkat konsumsi sayur pada penderita hipertensi

Sayuran merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Vitamin dan mineral merupakan zat gizi utama yang terkandung dalam sayuran. Badan kesehatan dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran untuk hidup sehat sejumlah 250 gram per orang per hari yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau dua gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan). Apabila mengonsumsi sayur kurang dari 250 gram/orang/hari (batas minimal) maka termasuk kategori “kurang” mengonsumsi sayur dan apabila mengonsumsi ≥ 250 gram/orang/hari maka termasuk kategori “cukup” mengonsumsi sayur.

Berdasarkan hasil penelusuran sampel sebanyak 125 orang umur sampel > 40 tahun diketahui 15,2% (19 orang) penderita hipertensi yang <3-6 kali/minggu konsumsi sayur (Febrianti & Mustakim, 2019). Berdasarkan hasil penelusuran sebanyak 63 sampel umur sampel 30-70 tahun waktu penelitian bulan Juni 2019 diketahui 19,1% (12 orang) jarang konsumsi sayur (< 1 x/minggu), 36,5% (23 orang) penderita hipertensi tidak pernah konsumsi sayur (Suryani, Noviana, & Libri, 2020). Berdasarkan hasil penelusuran sebanyak 34 sampel umur sampel ≥ 36 tahun waktu penelitian bulan Januari hingga Maret 2020 diketahui 47,1% responden hipertensi yang konsumsi sayur rendah (Leo, Willa, & Bilaut, 2020). Berdasarkan hasil penelusuran sampel penelitian berjumlah 90 orang di wilayah pesisir Desa Percut Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera

Utara umur sampel 18-65 tahun, waktu penelitian bulan Desember 2019 diketahui 52,5% penderita hipertensi yang tidak mengonsumsi sayur (Susanti, Siregar, & Falefi, 2020). Berdasarkan hasil penelusuran pada sampel sebanyak 62 orang umur sampel \geq 18 tahun, waktu penelitian bulan Agustus hingga Oktober 2018 diketahui hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi 56% ditemukan yang jarang mengonsumsi sayur (Yanti & Dewi, 2019). Berdasarkan hasil penelusuran sebanyak 42 sampel yang merupakan pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Ranomuut Manado umur sampel 41-50 tahun, waktu penelitian dari 3 Maret hingga 29 Maret 2016 diketahui kurang mengonsumsi sayur sebanyak 26 orang (61,9%) (Ranti, Djendra, Purba, & Sumoked, 2018).

Dengan demikian, dari enam hasil penelusuran dapat disimpulkan bahwa prosentase konsumsi sayur dengan kategori jarang, tidak pernah, rendah, atau kurang pada penderita hipertensi berkisar antara 15,2% hingga 61,9%. Hal ini berbeda dengan hasil survei Riskesdas 2018 yang menyatakan bahwa yang kurang makan sayur sebesar 95,5%. Pada pedoman gizi seimbang menganjurkan konsumsi sayur 3-4 porsi perhari. Perbedaan tersebut dikarenakan jumlah sampel, rentang umur dan frekuensi konsumsi yang berbeda-beda. Pada prosentase 15,2% dengan jumlah sampel sebanyak 19 orang, umur sampel $>$ 40 tahun dan frekuensi konsumsi sayur $<$ 3-6 kali/minggu. Sedangkan pada prosentase 61,9% dengan jumlah sampel sebanyak 42 orang, umur sampel 41-50 tahun dan frekuensi kurang mengonsumsi sayur. Orang Indonesia kurang menyukai sayur dikarenakan kemampuan ibu untuk menyajikan menu dari sayur secara menarik dan membujuk anak supaya mau mengonsumsi buah masih kurang (Indira, 2015). Mulai dari orang tua yang terdiri dari keterlambatan dalam mengamalkan sayur pada anak, ketidakmampuan dalam

memberikan contoh yang baik dalam konsumsi sayur, rendahnya status sosial ekonomi, pekerjaan orang tua, kurangnya ketersediaan sayur. Dari segi Individu terdiri dari pengetahuan, kurangnya kebiasaan makan sayur setiap hari, rasa makanan yang kurang enak dan pengaruh teman sebaya. (Bahar, Liana, Apriani, Restina, & Fauzi, 2020).

3. Gambaran tingkat konsumsi buah pada penderita hipertensi

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Vitamin dan mineral tersebut merupakan zat gizi utama yang terkandung dalam buah. Beberapa jenis buah juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh atau berfungsi sebagai obat. Badan kesehatan dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi buah untuk hidup sehat sejumlah 250 gram per orang per hari yang terdiri dari 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Apabila mengonsumsi buah kurang dari 150 gram/orang/hari (batas minimal) maka termasuk kategori “kurang” mengonsumsi buah dan apabila mengonsumsi ≥ 150 gram/orang/hari maka termasuk kategori “cukup” mengonsumsi buah.

Berdasarkan hasil penelusuran sebanyak 63 sampel umur sampel 30-70 tahun waktu penelitian bulan Juni 2019 diketahui 19,1% (12 orang) jarang konsumsi buah (<1 x/minggu), 36,5% (23 orang) penderita hipertensi tidak pernah konsumsi buah (Suryani, Noviana, & Libri, 2020). Berdasarkan hasil penelusuran sampel sebanyak 125 orang umur sampel > 40 tahun diketahui 32,8% (41 orang) penderita hipertensi yang $<3-6$ kali/minggu konsumsi buah (Febrianti & Mustakim,

2019). Berdasarkan hasil penelusuran sampel penelitian sebesar 34 sampel umur sampel ≥ 36 tahun waktu penelitian bulan Januari hingga Maret 2020 diketahui 47,1% responden hipertensi yang konsumsi buah rendah (Leo, Willa, & Bilaut, 2020). Berdasarkan hasil penelusuran sebanyak 42 sampel yang terdiagnosa menderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Ranomuut Manado umur sampel 41-50 tahun, waktu penelitian dari 3 Maret hingga 29 Maret 2016 diketahui responden yang menderita hipertensi yang termasuk kurang mengonsumsi buah sebanyak 20 orang (47,6%) (Ranti, Djendra, Purba, & Sumoked, 2018). Berdasarkan hasil penelusuran sampel penelitian berjumlah 90 orang di wilayah pesisir Desa Percut Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara umur sampel 18-65 tahun, waktu penelitian bulan Desember 2019 diketahui 52,5% penderita hipertensi yang tidak mengonsumsi buah (Susanti, Siregar, & Falefi, 2020). Berdasarkan hasil penelusuran pada sampel sebanyak 62 orang umur sampel ≥ 18 tahun, waktu penelitian bulan Agustus hingga Oktober 2018 diketahui hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi 56% ditemukan yang jarang mengonsumsi buah (Yanti & Dewi, 2019)

Dengan demikian, dari keenam hasil penelusuran dapat disimpulkan bahwa prosentase konsumsi buah pada penderita hipertensi berkisar antara 19,1% hingga 56%. Hal ini berbeda dengan hasil survei Riskesdas 2018 yang menyatakan bahwa yang kurang makan sayur sebesar 95,5%. Pada pedoman gizi seimbang menganjurkan konsumsi buah 2-3 porsi perhari. Perbedaan tersebut dikarenakan jumlah sampel, rentang umur dan frekuensi konsumsi yang berbeda-beda. Pada prosentase 19,1% dengan jumlah sampel 63 orang umur sampel 30-70 tahun dan frekuensi konsumsi buah <1 x/minggu (jarang konsumsi buah). Sedangkan pada

prosentase 56% dengan jumlah sampel 62 orang dan umur sampel ≥ 18 tahun dengan kategori jarang mengonsumsi buah. Orang Indonesia kurang menyukai buah dikarenakan kemampuan ibu untuk menyajikan menu dari buah secara menarik dan membujuk anak supaya mau mengonsumsi buah masih kurang (Indira, 2015). Mulai dari orang tua yang terdiri dari keterlambatan dalam mengamalkan buah pada anak, ketidakmampuan dalam memberikan contoh yang baik dalam konsumsi buah, rendahnya status sosial ekonomi, pekerjaan orang tua, kurangnya ketersediaan buah. Dari segi Individu terdiri dari pengetahuan, kurangnya kebiasaan makan buah setiap hari, rasa makanan yang kurang enak dan pengaruh teman sebaya. (Bahar, Liana, Apriani, Restina, & Fauzi, 2020)

B. Pembahasan

1. Keterkaitan antara konsumsi sayur dan kejadian hipertensi

Konsumsi sayur memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi, karena sayur cukup mengandung kalium, kalsium dan magnesium. Asupan rendah kalium akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah sebaliknya asupan tinggi kalium akan mengakibatkan penurunan tekanan darah. Dianjurkan untuk makan sayur 5 porsi per hari, Karena cukup mengandung kalium yang dapat menurunkan tekanan darah. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Beberapa contoh sayur yang berkhasiat dalam membantu menurunkan darah dan mengontrol tekanan darah yaitu selada air, mentimun, seledri. Dalam sehari dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dalam sehari untuk orang dewasa yaitu sebanyak 150-200 gram ($1\frac{1}{2}$ -2 mangkok).

Berdasarkan hasil kajian Odds Rasio (OR) pada sampel sebanyak 63 orang setelah diuji menggunakan uji statistik Rank Spearman diketahui ada hubungan konsumsi sayur dengan kejadian hipertensi (Suryani, Noviana, & Libri, 2020). Berdasarkan hasil kajian Odds Rasio (OR) pada 34 sampel setelah diuji menggunakan uji chi square diketahui hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sayur yang rendah meningkatkan risiko terjadinya hipertensi yang berarti subyek yang mengonsumsi sayur rendah berisiko 6,67 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan subyek yang cukup mengonsumsi sayur (Leo, Willa, & Bilaut, 2020). Berdasarkan hasil kajian Odds Rasio (OR) pada sampel sebanyak 156 orang setelah diuji menggunakan uji statistik diketahui hasilnya ada hubungan pola makan berdasarkan konsumsi sayur terhadap kejadian hipertensi (Anwar, 2014). Berdasarkan hasil kajian Odds Rasio (OR) pada sampel penelitian berjumlah 90 orang setelah diuji menggunakan uji chi square diketahui subjek yang tidak mengonsumsi sayur berisiko 3.7 kali mengalami hipertensi dibandingkan subjek yang mengonsumsi sayur (Susanti, Siregar, & Falefi, 2020). Berdasarkan hasil kajian Odds Rasio (OR) pada sampel sebanyak 338 orang setelah diuji menggunakan uji statistik chi square dan multivariat regresi logistik ganda diketahui menunjukkan ada hubungan konsumsi sayur dengan hipertensi (Mayasari, Farich, & Sary, 2018). Berdasarkan hasil kajian Odds Rasio (OR) pada sampel sebanyak 390 orang diketahui berdasarkan hasil penelitian didapat mengonsumsi sayur ada hubungan dengan kejadian hipertensi (Felani & Samingan, 2018)

Dengan demikian, dari keenam hasil penelusuran dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang konsisten antara konsumsi sayur dengan kejadian hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Jantung secara terus-menerus bekerja memompakan darah ke seluruh organ tubuh. Jika tanpa gangguan, porsi tekanan yang dibutuhkan sesuai dengan mekanisme tubuh. Namun, akan meningkat begitu ada hambatan. Inilah yang menyebabkan tekanan darah meninggi. Semakin besar hambatannya tekanan darah akan semakin tinggi (Redaksi AgroMedia, 2009). Jarang mengonsumsi sayur mengakibatkan sumber serat dari jenis sayur-sayuran akan cenderung kurang hal ini yang dikaitkan dengan risiko tinggi kejadian hipertensi. Berbagai penelitian mengenai konsumsi sayur menunjukkan bahwa kurang konsumsi sayur dapat memicu perkembangan penyakit degeneratif seperti hipertensi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Huang (2003) terhadap 110.000 pria dan wanita selama 14 tahun menunjukkan bahwa rata-rata orang yang mengonsumsi sayur dapat menurunkan perkembangan penyakit kardiovaskuler. Hal ini dapat dilihat pada orang yang konsumsi sayur nya rendah (kurang dari 1,5 kali/hari) 30% lebih tinggi terkena penyakit hipertensi dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi 8 kali/hari atau lebih (Alifariki, tt). Di dalam sayur terdapat kandungan elektrolit antihipertensi yang disebut dengan antioksidan dimana antioksidan tersebut dapat mempengaruhi pembuluh darah sehingga mengalami dilatasi sehingga tekanan darah menurun. Selain itu sayur mengandung serat dimana dengan mengonsumsi serat yang cukup membuat metabolisme kita menjadi lancar.

2. Keterkaitan antara konsumsi buah dan kejadian hipertensi

Konsumsi buah memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi, karena buah cukup mengandung kalium, kalsium dan magnesium. Asupan rendah kalium akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah sebaliknya asupan tinggi kalium akan mengakibatkan penurunan tekanan darah. Dianjurkan untuk makan buah 5 porsi per hari, Karena cukup mengandung kalium yang dapat menurunkan tekanan darah. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi buah yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Beberapa contoh buah yang berkhasiat dalam membantu menurunkan darah dan mengontrol tekanan darah yaitu belimbing, papaya, sirsak, belimbing wuluh (A Swani, 2019). Dalam sehari dianjurkan untuk mengonsumsi buah dalam sehari untuk orang dewasa yaitu sebanyak 200-300 gram (2-3 potong).

Berdasarkan hasil kajian Odds Rasio (OR) pada sampel sebanyak 63 orang setelah diuji menggunakan uji statistik Rank Spearman diketahui ada hubungan konsumsi buah dengan kejadian hipertensi (Suryani, Noviana, & Libri, 2020). Berdasarkan hasil kajian Odds Rasio (OR) pada sampel penelitian sebesar 34 sampel setelah diuji menggunakan uji chi square diketahui hasil analisis menunjukkan bahwa kurangnya konsumsi buah meningkatkan risiko terjadinya hipertensi yang berarti subyek yang kurang mengonsumsi buah berisiko 6,67 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan subyek yang cukup mengonsumsi buah (Leo, Willa, & Bilaut, 2020). Berdasarkan hasil kajian Odds Rasio (OR) pada sampel sebanyak 156 orang setelah diuji menggunakan uji statistik diketahui hasilnya ada hubungan pola makan berdasarkan konsumsi buah terhadap kejadian hipertensi (Anwar, 2014). Berdasarkan hasil kajian Odds Rasio (OR) pada sampel

penelitian berjumlah 90 orang setelah diuji menggunakan uji chi square diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan terhadap kejadian hipertensi artinya subjek yang tidak mengonsumsi buah berisiko 3.7 kali mengalami hipertensi dibandingkan subjek yang mengonsumsi buah (Susanti, Siregar, & Falefi, 2020). Berdasarkan hasil kajian Odds Ratio (OR) pada sampel sebanyak 338 orang setelah diuji menggunakan uji statistik chi square dan multivariat regresi logistik ganda diketahui hasil penelitian menunjukkan ada hubungan konsumsi buah dengan hipertensi (Mayasari, Farich, & Sary, 2018). Berdasarkan hasil kajian Odds Ratio (OR) pada sampel sebanyak 390 orang diketahui berdasarkan hasil penelitian didapat mengonsumsi buah ada hubungan dengan kejadian hipertensi (Felani & Samingan, 2018)

Dengan demikian, dari keenam hasil penelusuran dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang konsisten antara konsumsi buah dengan kejadian hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Jantung secara terus-menerus bekerja memompakan darah ke seluruh organ tubuh. Jika tanpa gangguan, porsi tekanan yang dibutuhkan sesuai dengan mekanisme tubuh. Namun, akan meningkat begitu ada hambatan. Inilah yang menyebabkan tekanan darah meninggi. Semakin besar hambatannya tekanan darah akan semakin tinggi (Redaksi AgroMedia, 2009). Jarang mengonsumsi buah mengakibatkan sumber serat dari jenis buah-buahan akan cenderung kurang hal ini yang dikaitkan dengan risiko tinggi kejadian hipertensi. Berbagai penelitian mengenai konsumsi buah menunjukkan bahwa kurang konsumsi buah dapat memicu perkembangan penyakit degeneratif seperti hipertensi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang

dilakukan Huang (2003) terhadap 110.000 pria dan wanita selama 14 tahun menunjukkan bahwa rata-rata orang yang mengonsumsi buah dapat menurunkan perkembangan penyakit kardiovaskuler. Hal ini dapat dilihat pada orang yang konsumsi buahnya rendah (kurang dari 1,5 kali/hari) 30% lebih tinggi terkena penyakit hipertensi dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi 8 kali/hari atau lebih (Alifariki, tt). Di dalam buah terdapat kandungan elektrolit antihipertensi yang disebut dengan antioksidan dimana antioksidan tersebut dapat mempengaruhi pembuluh darah sehingga mengalami dilatasi sehingga tekanan darah menurun. Selain itu buah mengandung serat dimana dengan mengonsumsi serat yang cukup membuat metabolisme kita menjadi lancar.