

## BAB 6

### PEMBAHASAN

#### **6.1 Pola Makan Penderita Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Blega Kecamatan Blega Kabupaten Bangkalan Tahun 2019**

Berdasarkan analisa hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan penderita penyakit hipertensi di Puskesmas Blega Kecamatan Blega Kabupaten Bangkalan Tahun 2019 adalah buruk dengan prosentase 66,7%. Hasil tersebut telah peneliti peroleh dari hasil recall yang dilaksanakan 2 x 24 jam pada saat penelitian berlangsung dimana diperoleh dari hasil konversi tingkat konsumsi lemak, kolesterol dan natrium.

Sebagian besar tingkat konsumsi lemak penderita hipertensi di Puskesmas Blega Kecamatan Blega Kabupaten Bangkalan Tahun 2019 adalah buruk (75%). Menurut Emilia, 2013 bahwa kemudahan proses pencernaan, lemak dibagi 3 yaitu : lemak yang mengandung asam lemak tak jenuh ganda, asam lemak tak jenuh tunggal dan asam lemak jenuh. Asam lemak tak jenuh ganda dan asam lemak tak jenuh tunggal mudah di cerna dan berasal dari sumber pangan nabati (kecuali minyak kelapa). Asam lemak jenuh tidak mudah di cerna dan berasal dari sumber pangan hewani.

Menurut Emilia, 2013 bahwa konsumsi lemak hewani yang berlebihan dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri dan penyakit jantung koroner. Sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Blega Kecamatan Blega Kabupaten Bangkalan mengkonsumsi lemak lebih dari angka kecukupan gizi yaitu 69 gram sehari.

Sebagian besar tingkat kolesterol penderita hipertensi di Puskesmas Blega Kecamatan Blega Kabupaten Bangkalan Tahun 2019 adalah buruk (72,2%). Mereka mengkonsumsi kolesterol lebih dari angka kecukupan gizi yaitu 300 mg sehari. Menurut Sunita, 2011 kolesterol bila terdapat jumlah terlalu banyak di dalam darah dapat membentuk endapan pada dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan penyempitan yang di namakan aterosklerosis yang nantinya dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang dinamakan hipertensi. Kolesterol yang dikonsumsi oleh penderita sebagian besar berasal dari kerang-kerangan, udang dan sapi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat konsumsi natrium penderita hipertensi di Puskesmas Blega Kecamatan Blega Kabupaten Bangkalan Tahun 2019 adalah buruk (69,4%). Menurut Sunita, 2013 apabila mengkonsumsi natrium lebih dari angka kecukupan gizi yaitu 2.400 mg sehari maka dapat menyebabkan hipertensi karena natrium berfungsi mengikat air. Jika kadar natrium berlebih dalam tubuh maka akan menyebabkan menaikkan kekentalan darah sehingga jantung harus memompa lebih kuat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Sebagian besar penderita hipertensi mengkonsumsi natrium berasal dari garam dapur, ikan asin dan penyedap rasa.

## **6.2 Kejadian Penyakit Hipertensi di Puskesmas Blega Kecamatan Blega Kabupaten Bangkalan Tahun 2019**

Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak. Diagnosis hipertensi ditegakkan jika tekanan darah sistol seseorang menetap pada 140 mmHg atau lebih. Nilai tekanan darah yang paling ideal adalah 115/75 mmHg (Agoes, 2011).

Berdasarkan penelitian menunjukkan sebagian besar responden menderita hipertensi derajat 2 dengan (63,9%). Hasil tersebut peneliti peroleh dari hasil pemeriksaan tekanan darah dengan menggunakan tensi meter.

Kejadian penyakit hipertensi di Puskesmas Blega Kecamatan Blega Kabupaten Bangkalan Tahun 2019 dipengaruhi oleh umur dan pola makan. Hal ini sesuai dengan pendapat sustrani, 2010 hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu gaya hidup modern, pola makan yang salah, obesitas, genetik, usia dan jenis kelamin.

Gaya hidup modern yang penuh kesibukan juga membuat orang kurang berolahraga. Menurut Dr. Martin, jika kurang beraktivitas maka arteri-arteri kecil yang mulai mengerut dan hormon pengatur tekanan darah juga dapat menjadi malas dan tidak terkontrol kerjanya

Yang kedua adalah faktor pola makan yang salah. Para pakar menemukan faktor makanan modern sebagai penyebab utama terjadinya hipertensi. Karena dapat memicu tekanan darah misalnya makanan cepat saji yang kaya daging, minyak-lemak dan zat kimia.

Faktor ketiga yaitu obesitas akan membuat seseorang susah bergerak dengan bebas. Jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah agar bisa menggerakkan beban berlebihan dari tubuh tersebut.

Faktor genetik merupakan faktor keempat dimana menimbulkan perubahan pada ginjal dan membran sel, aktifitas saraf simpatis dan sistem renin-angiotensin yang mempengaruhi keadaan hemodinamik, asupan natrium dan metabolisme natrium dalam ginjal.

Faktor usia merupakan faktor kelima dimana terdapat perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh perifer bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada usia lanjut.

### **6.3 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Blega Kecamatan Blega Kabupaten Bangkalan Tahun 2019**

Berdasarkan analisa hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Blega Kecamatan Blega Kabupaten Bangkalan Tahun 2019. Hal itu diperoleh dari hasil hitungan dengan menggunakan uji *spearman rank* dengan nilai  $\alpha = 0,05$ .

Sebagian besar pola makan responden adalah buruk sehingga berpengaruh pada tekanan darahnya. Hal itu dapat di tunjukkan dengan data bahwa sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Blega menderita pra hipertensi adalah penderita yang pola maknnya baik (100%), hipertensi derajat 1 adalah penderita yang pola maknnya sedang (100%), sedangkan hipertensi derajat 2 adalah penderita yang pola makannya buruk (95,8%). Menurut Sustrani dkk, 2010 bahwa para pakar menemukan faktor makanan modern sebagai penyebab utama terjadinya hipertensi. Makan yang diawetkan dengan garam dapur serta bumbu penyedap dalam jumlah tinggi adpat menaikkan tekanan darah karena mengandung natrium dalam jumlah berlebih. Selain konsumsi natrium dalam jumlah berlebih, faktor makanan modern pun dapat memicu tekanan darah misalnya makanan yang cepat saji yang kaya daging dan mengandung empat zat yaitu gula, garam, minyak-lemak dan zat kimia yang tidak alami seperti pengawet dan pewarna sehingga dapat menjadi faktor peningkatan darah.

Pola makan tersebut merupakan hasil konversi dari tingkat konsumsi lemak, kolesterol dan natrium makanan penderita maupun keluarga penderita.