

Gambaran Pengetahuan Keluarga Tentang Pola Makan Resiko Penyakit Hipertensi di Tanjung Muda Dudun III Kecamatan Air Putih Batu Bara Tahun 2024

Evi Pani Simarmata¹, Grytta Tondang², Maga Siringo-Ringo³, Amando Sinaga⁴

¹⁻⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia

Email Korespondensi : evipanisimarmata777@gmail.com

Abstract. Diet is a description or daily eating habits that characterize a person and are important behaviors that can influence a person's nutrition. This is because the food and drinks consumed will affect a person's nutrition. Knowledge also provides understanding to families, especially in caring for family members with hypertension in terms of serving foods that are recommended, those that are avoided and those that are not recommended. As well as daily habits that can trigger increased blood pressure. Aim: To find out the picture of family knowledge about eating patterns, risk of hypertension in Dusun III, Tanjung Muda Village, Air Putih Subdistrict, Batubara Regency, Year. Research Method uses a quantitative design with approaches to empirical studies to collect, analyze and display data in numerical form (numbers), rather than narrative. The sample in the study was 66 families. The sampling technique uses purposive sampling, which is a sample determination technique by selecting samples from the population according to what the researcher desires. Instrument: The instrument used is a questionnaire. The results of the study found that the frequency distribution of family knowledge about the frequency of food for hypertension was that of the 66 respondents, the majority were in the good category, 58 respondents (87.9%) and the minority in the fair category, 8 respondents (12.1%), the distribution of the frequency of eating patterns in the disease. hypertension, that of the 66 respondents, the majority were in the poor category, 35 respondents (53.0%) and the minority in the sufficient category, 8 respondents (12%). Suggestions: The results of this research can be used as a basis for developing further research in expanding the assessments that have been carried out, especially regarding family knowledge about eating patterns.

Keywords: Description, Eating, Family

Abstrak. Pola makan merupakan gambaran atau kebiasaan makan setiap harinya yang menjadi ciri khas seseorang dan perilaku penting yang dapat mempengaruhi gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi gizi seseorang. Pengetahuan juga memberikan pemahaman pada keluarga khususnya dalam perawatan anggota keluarga yang Hipertensi dalam hal penyajian makanan yang dianjurkan, yang dihindari maupun yang tidak dianjurkan. Serta kebiasaan sehari-hari yang dapat memicu meningkatnya tekanan darah. Tujuan Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Keluarga Tentang Pola Makan Resiko Pada Penyakit Hipertensi di Dusun III Desa Tanjung Muda Kecamatan Air Putih Kabupaten Batubara Tahun Metode Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan-pendekatan terhadap kajian empiris untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menampilkan data dalam bentuk numerik (angka) daripada naratif. Sampel dalam penelitian berjumlah 66 keluarga. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti. Instrumen: Instrumen yang digunakan yaitu berupa kuesioner. Hasil penelitian menemukan distribusi frekuensi pengetahuan keluarga tentang frekuensi makanan penyakit hipertensi bahwa dari 66 responden mayoritas pada kategori baik sebanyak 58 responden (87,9%) dan minoritas pada kategori cukup sebanyak 8 responden (12,1%), distribusi frekuensi pola makan pada penyakit hipertensi bahwa dari 66 responden mayoritas pada kategori kurang sebanyak 35 responden (53,0%) dan minoritas pada kategori cukup 8 responden (12%). Saran Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penilaian yang telah dilakukan terutama mengenai pengetahuan keluarga tentang pola makan.

Kata kunci: Gambaran, Makan, Keluarga

1. LATAR BELAKANG

Pengetahuan ialah buah dari keingintahuan yang melewati indra, khususnya melewati telinga dan mata yang mengamati objek tertentu. Pengetahuan adalah hasil dari penginderaan seseorang maupun pemahaman kepada suatu objek melewati indra yang ada padanya.

Pancaindra manusia, meliputi pendengaran, penglihatan, penciuman, rasa, serta perabaan, dipakai guna mengindera objek. Saat melakukan penginderaan untuk memperoleh pengetahuan, pandangan, maupun perhatian kepada objek sangat berperan. Kebanyakan pengetahuan seseorang diperoleh melewati indra penglihatan serta pendengaran Menurut (Walida, 2022)

Pengetahuan dapat diukur melalui wawancara mengenai teori yang akan dilihat dari subjek penelitian. Untuk mengukur pengetahuan, wawancara maupun angket bisa diselenggarakan dengan derajatnya. Ada dua jenis pertanyaan umum yang bisa dipaloi guna mengukur pengetahuan, yakni essay yatu pertanyaan subjektif dan pilihan ganda atau pertanyaan objektif. Derajat pengetahuan manusia bisa dikelompokkan menjadi empat macam, antara lain nilainya 76- 100%, sangat baik, nilainya 56-75% baik, 40-55% cukup, dan nilainya 40% kurang Menurut (Walida, 2022)

Pengetahuan tentang gizi dalam makanan memiliki peran penting dalam pemilihan maupun pemakaian bahan makanan yang baik, yang menyebabkan tercapainya keseimbangan gizi. Menurut Sediaoetama (2004), semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang gizi akan makin diperhatikan macam maupun nilai makanan yang mereka pilih untuk dikonsumsi. Pengetahuan seseorang tentang gizi juga berpengaruh kepada pengetahuan mereka tentang makanan. Kurangnya pengetahuan mengenai komposisi bahan makanan pada pasien hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Tingkat kepatuhan pasien sangat penting guna menggapai kesuksesan terapi, khususnya penyakit tidak menular seperti hipertensi. (Walida, 2022)

Pola makan merujuk pada kebiasaan dan tindakan seseorang dalam mengonsumsi makanan dan minuman setiap hari. Pola makan ini merupakan karakteristik individu yang penting dan memiliki dampak signifikan terhadap asupan gizi individu tersebut. Ini dikarenakan fakta yakni makanan serta minuman yang dimakan dapat menyebabkan status gizi individu tersebut berubah (Kadir, 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Indrawati dalam Fatnia (2019), pola makan juga dapat diartikan sebagai upaya atau strategi dalam mengatur macam serta total makanan yang dimakan sehari guna menjaga kesehatan, status gizi, serta membantu mencegah maupun mengurangi risiko kambuhnya penyakit. (Tirtasari, 2019).

Menurut (Diterima et al., 2022), Pola makan merujuk pada strategi maupun upaya saat mengatur jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi yang mempertimbangkan berita terkait untuk menjaga status gizi, kesehatan, serta membantu maupun mencegah penyembuhan

penyakit. Makanan ialah keperluan esensial bagi tiap individu, tetapi untuk menjaga kesehatan yang optimal, makanan wajib memenuhi persyaratan konsumsi yang terencana serta terkendali dengan baik, sehingga mampu mendukung peningkatan kebugaran fisik individu (Muharam, 2019)

Berdasarkan penyebab penyakit, hipertensi termasuk kedalam penyakit tidak menular (PTM) yang mengakibatkan kematian 40 juta orang tiap tahunnya. Tiap tahun, sekitar 15 juta orang berumur sekitar 30-69 tahun merenggut nyawa akibat PTM, salah satunya di negara dengan tingkat penghasilan kecil serta menengah. Masalah kardiovaskular ialah salah satu akibat utama kematian, dengan jumlah sekitar 177 juta orang dalam tahunnya, hipertensi ialah salah satu faktor penyebab utama, diikuti oleh kanker sebanyak 88 juta orang dan penyakit pernapasan sebanyak 3 juta orang. (Walida, 2022)

Salah satu penyebab terjadinya hipertensi ialah kekurangan pemahaman keluarga tentang penyakit tersebut. Keluarga ialah individu yang selalu berhubungan sehingga dapat dipengaruhi lingkungan. Hipertensi ialah kondisi yang sering ditemui di masyarakat sekitar dan memiliki risiko yang tinggi, karena dapat menyebabkan komplikasi bagi penderitanya. Hipertensi, ialah kondisi di mana tekanan darah melebihi normal yaitu sistolik 140 mmHg maupun lebih serta diastolik 90 mmHg ketika dilakukan 2 kali pemeriksaan dalam 2 menit.

Hipertensi dikenal juga masalah tekanan darah tinggi, merujuk pada keadaan meningkatnya tekanan darah yang tinggi pada pembuluh darah, sehingga menyebabkan penyakit lanjutan dalam tubuh manusia. Darah tinggi yaitu jenis penyakit tidak menular juga dapat mengakibatkan meningkatnya tekanan darah diatas batas normal, baik pada tekanan sistolik maupun diastolik. Gejala-gejala hipertensi meliputi pusing, gangguan tidur, sesak napas, penglihatan kabur, dan lainnya. Menurut (Walida, 2022) Data profil dinas Kesehatan Sumatera Utara menemukan bahwa tingkat penyakit hipertensi di kabupaten, kecamatan, dan desa masih tergolong tinggi. Temuan tersebut mencakup angka kejadian hipertensi di Kabupaten Karo, di mana 52% masalah terjadi pada perempuan serta 48% masalah terjadi pada pria. (Wiratama et al., 2023)

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada tahun 2024 di Dusun III Desa Tanjung Muda, ditemukan bahwa penduduk yang menderita hipertensi cenderung memakan makanan yang tinggi lemak, garam, juga gula, yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi. Selain itu, daerah tersebut berdekatan dengan pantai, sehingga penduduk sering mengonsumsi makanan seafood.

2. METODE

Rancangan penelitian ini merupakan hasil akhir dari keputusan yang diambil oleh peneliti terkait dengan pelaksanaan suatu penelitian. Rancangan penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan peristiwa-peristiwa yang terjadi saat ini. Rancangan yang diusulkan dalam Skripsi ini adalah deskriptif dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman tentang pengetahuan Keluarga tentang pola makan resiko hipertensi di tanjung muda dusun III kecamatan air putih kabupaten batu bara tahun 2024. Populasi adalah subjek yang memenuhi kriteria yang ditetapkan (Nursalam, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami hipertensi yang berada di tanjung muda dusun III kecamatan air putih kabupaten batu bara tahun 2024. Dari bulan Mei 2023-Juni 2024 adalah sebanyak 200 jiwa. Sampel adalah bagian dari populasi yang terjangkau sehingga dapat dijadikan subjek penelitian melalui pengambilan sampel (Nursalam, 2020)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Lokasi Penelitian

Tanjung Muda merupakan salah satu desa yang ada di kecamatan Air Putih , Kabupaten Batu Bara, provinsi Sumatra Utara, Indonesia. Desa Tanjung Muda terdiri dari 6 dusun, Dusun I hingga Dusun VI. Hingga saat ini, Kepala Desa Saat ini yang menjabat bernama Khazeli Sugiono. Penduduk di desa tanjung Muda terdiri dari beberapa suku: batak karo, batak toba, batak simalungun dan nias. Agama yang dianut penduduk desa tanjung Muda adalah agama islam, khatolik dan protestan didesa tersebut juga terdapat beberapa tempat- tempat masyarakat untuk beribadah seperti mesjid, dan gereja. Berdasarkan hasil yang diperoleh di Dusun III Desa Tanjung Muda didapatkan data dari kepala dusun bahwa terdapat 200 keluarga di Dusun III desa tanjung Muda.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden Di Tanjung muda Dusun III, Kecamatan Air Putih, Kabupaten Batu Bara Tahun 2024

Data Demografi	(f)	(%)
Jenis Kelamin		
Laki Laki	32	48,5
Perempuan	34	51,5
Total	66	100
Umur (Tahun)		
17-25	14	21.2
26-35	12	18.2
36-45	10	15.2
46-55	17	25.8
56-65	12	18.2
>66	1	1.5
Total	66	100
Pekerjaan		
Petani	28	42,4
IRT	14	21,2
Wiraswasta	12	18,2
PNS	5	7,6
Mahasiswa	7	10,6
Total	66	100

Menurut Tabel diatas, ditemukan bahwa terdapat 66 responden yang memiliki pengetahuan tentang hipertensi di Dusun III Tanjung Muda. Mayoritas perempuan dengan jumlah 34 responden (51,5%), sedangkan laki – laki sejumlah 32 responden (48,5%). Berdasarkan umur mayoritas berada pada rentang usia 45-55 tahun sebanyak 17 responden (25,8%) dan minoritas pada rentang usia <66 tahun sebanyak 1 responden (1,5%).

Tabel 2 Data Distribusi Frekuensi Pengetahuan keluarga tentang pola makan pada penyakit hipertensi Di Tanjung muda Dusun III, Kecamatan Air Putih, Kabupaten Batu Bara Tahun 2024

Kategori	(f)	(%)
Baik	55	83,3
Cukup	11	16,7
Kurang	0	0
Total	66	100

Berdasarkan table 2 distribusi pengetahuan keluarga tentang pola makanan penyakit hipertensi bahwa dari 66 responden mayoritas pada kategori baik sebanyak 55 responden (83,3%) dan minoritas pada kategori cukup sebanyak 11 responden (16,7%).

Tabel 3 Data Distribusi Frekuensi Pola Makan Di Tanjung muda Dusun III, Kecamatan Air Putih, Kabupaten Batu Bara Tahun 2024

Kategori	(f)	(%)
Baik	0	0
Cukup	31	47,0
Kurang	35	53,0
Total	66	100

Berdasarkan table 3 distribusi frekuensi pola makan makanan pada penyakit hipertensi bahwa dari 66 responden mayoritas pada kategori kurang sebanyak 31 responden (47,0%) dan minoritas pada kategori cukup 31 responden (47,0%).

Tabel 4 Data Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan keluarga Di Tanjung muda Dusun III, Kecamatan Air Putih, Kabupaten Batu Bara Tahun 2024

Kategori	(f)	(%)
Baik	58	87,9
Cukup	8	12,1
Kurang	0	0
Total	66	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang pola makan penyakit hipertensi diperoleh hasil dalam kategori Baik 58 responden (87,9%) dan kategori cukup 8 responden (12,1%).

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Keluarga Tentang Pola Makan Pada Penyakit Hipertensi Di Tanjung muda Dusun III, Kecamatan Air Putih, Kabupaten Batu Bara Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan keluarga tentang pola makan penyakit hipertensi yang baik dengan jumlah orang 55 (83,3%) sedangkan frekuensi makan cukup yang berjumlah 11 orang (16,7%). Pola makan yang baik dapat mempengaruhi seseorang bisa terkena hipertensi

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa di Dusun III Desa Tanjung Muda lebih banyak frekuensi makan yang baik 55 (83,3%),

1. Selalu memastikan sarapan pagi, sarapan akan membuat tubuh lebih sehat, berenergi serta lebih mudah untuk fokus dalam melaksanakan aktifitas.

2. Mengutamakan bahan makanan alami, upaya upaya mengonsumsi bahan makanan alami yang segar mengandung kadar gula dan garam yang cukup tinggi
3. Minum air putih, asupan air akan memadai menjaga kelancaran fungsi semua tubuh.
4. selalu memperbanyak sayur dan buah, sayur dan buah mempunyai vitamin yang mencukupi untuk tubuh.

hal ini di dukung oleh penelitian Okwuonu (2014) terdapat Lebih dari 80% menyadari peran sayuran, buah, dan konsumsi garam yang tidak berlebihan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mahmasani (2016) yang mengatakan bahwa pola makan yang baik terjadi terkait dapat mengatur konsumsi sumber karbohidrat, protein, lemak, serat serta pengetahuan, aktivitas yang dilakukan untuk penerapan perilaku sehat sehingga hal tersebut sebagai salah satu cara menghindari terjadinya hipertensi. Berdasarkan penelitian distribusi frekuensi pengetahuan keluarga tentang pola makanan pada penyakit hipertensi bahwa dari 66 responden mayoritas pada kategori baik sebanyak 58 responden (87,9%) dan minoritas pada kategori cukup 8 responden (12,1%). Dari pernyataan ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa keluarga yang memiliki pengetahuan tentang pola makanan sudah digolongkan baik, keluarga mengetahui bahwa jenis makan yang salah dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah seperti kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak terutama pada asupan lemak dan kolesterol

Berdasarkan hasil penelitian pada pola makan yang kurang dengan jumlah 35 orang (53,0%) sedangkan pola makan cukup yang berjumlah 31 orang (47,0%). Maka dari itu pola makan yang baik dapat disimpulkan bahwa keluarga memilih opsi yang sehat yang diperlukan dalam tubuh seperti;

1. Protein, peneliti menunjukkan sebagian besar dalam tubuh membutuhkan lebih banyak protein berkualitas tinggi, terutama seiring bertambahnya usia.
2. Pola makan yang seimbang, adalah suatu cara pengaturan makan dalam bentuk susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi seperti, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air

Hal ini seiring dengan penelitian (Sulistyoningsih, 2011) Konsumsi pola makan seimbang merupakan susunan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan mengandung gizi seimbang dalam tubuh dan mengandung dua zat ialah: zat pembangun dan zat pengatur. Makan seimbang ialah makanan yang memiliki banyak kandungan gizi dan asupan gizi yang terdapat pada makanan pokok, lauk hewani dan lauk nabati, sayur, dan buah. Pola makan yang tidak seimbang baik jumlah frekuensi dan jenis makanan, seperti makan tinggi lemak, kurang

mengonsumsi sayur dan buah, dapat meningkatkan terjadinya hipertensi. Kebiasaan mengonsumsi lemak jenuh erat kaitannya dengan peningkatan berat badan yang beresiko hipertensi. Konsumsi lemak jenuh juga mengaitkan risiko aterosklerosis yang berkaitan dengan kenaikan darah. Sumber lemak jenuh terdapat pada protein hewani, jika asupan protein hewani berlebih cenderung dapat meningkatkan kadar kolesterol darah (Harun, 2019).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi pengetahuan keluarga tentang pola makanan pada penyakit hipertensi bahwa dari 66 responden mayoritas pada kategori baik sebanyak 58 responden (87,9%) dan minoritas pada kategori cukup 8 responden (12,1%). Berdasarkan table 5.3 distribusi pola makan pada penyakit hipertensi bahwa dari 66 responden mayoritas pada kategori kurang sebanyak 35 responden (53,0%) dan minoritas pada kategori cukup sebanyak 11 responden (47,0%). Masyarakat di Dusun III Desa Tanjung Muda menjadi sumber informasi kepada pihak keluarga dan mengembangkan pendidikan kesehatan terhadap penderita Hipertensi sebagai salah satu pedoman mengubah perilaku pola makan yang lebih baik lagi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penilaian yang telah dilakukan terutama mengenai pengetahuan keluarga tentang pola makan.

DAFTAR REFERENSI

- Diterima, A., Hipertensi, A., Kesehatan, K., Kerja, W., Ambacang, P., Padang, K., Covid, P., Ambacang, P., Padang, K., Penelitian, J., & Kunci, K. (2022). Hubungan gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi selama masa new normal ditengah pandemi COVID-19. *Jurnal*, 4(2), 165–172.
- Hendrawan, A. K., & Hendrawan, A. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan nelayan tentang kesehatan dan keselamatan kerja. *Jurnal Saintara*, 5(1), 26–32.
- Risdwiyanto, A., & Kurniyati, Y. (2015). Strategi pemasaran perguruan tinggi swasta di Kabupaten Sleman Yogyakarta berbasis rangsangan pemasaran. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 5(1), 1–23. <http://dx.doi.org/10.30588/SOSHUMDIK.v5i1.142>
- Tirtasari, S., & N. K. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanegara Medical Journal*, 1(2), 395–402.
- Walida, S. (2022). Hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin tahun 2022. *Jurnal*, 41.
- Wiratama, I. K., Nuarsa, I. M., & Okariawan, I. D. K. (2023). *Jurnal Pepadu*, 4(2), 179–187.