

Hubungan Konsumsi Makanan Berlemak, Aktivitas Fisik, dan Kelebihan Berat Badan dengan Hipertensi pada Wanita Usia Subur di Bintang Metropol Bekasi

The Relationship Between Consumption of Fatty Foods, Physical Activity, and Being Overweight with Hypertension in Women of Reproductive Age in Bintang Metropol Bekasi

Ranayah Putri Hafni¹, Ahmad Faridi¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

*Korespondensi: ranayah2301@gmail.com

Abstract

Hypertension is also called “the silent killer” because this disease has no complaints in sufferers, so many hypertension sufferers do not know that they have hypertension and only find out after complications occur. The aim of this study was to analyze the relationship between consumption of fatty foods, physical activity, and being overweight and hypertension in women of childbearing age in Bintang Metropol Bekasi. This research uses a cross sectional study design. Descriptive quantitative approach. Data collection by observation, measurement and interviews. The data analysis used was univariate analysis and bivariate analysis with Chi-Square and Fisher Exact tests. Based on the results of univariate analysis, data showed that 50,8% of respondents had hypertension, 2% of respondents had excessive consumption of fatty foods, 51% of respondents had light physical activity, 53% of respondents were overweight. The results of bivariate analysis showed that there was no significant relationship between consumption of fatty foods and hypertension in women of childbearing age (p value = 0,240 > 0,05). However, there is a significant relationship between physical activity and overweight and hypertension in women of childbearing age (p value = 0,045 < 0,05) and overweight and hypertension in women of childbearing age at Bintang Metropol Bekasi (p value = 0,000 < 0,05). The suggestions from this research, for The community is aimed at increasing knowledge and awareness of health, especially for people who have blood pressure above the normal category and excessive consumption of fatty foods.

Keywords: Consumption of fatty foods, hypertension, overweight, physical activity

Pendahuluan

Wanita usia subur (WUS) yaitu salah satu kelompok yang sangat berisiko terkena penyakit tidak menular seperti penyakit hipertensi. Istilah lain dari hipertensi adalah tekanan darah tinggi. Belakangan ini kejadian hipertensi juga diderita oleh usia yang relatif lebih muda, meskipun lebih sering ditemukan pada orang dengan lanjut usia (1).

Prevalensi usia muda yang menderita hipertensi dapat dilihat dari hasil pengukuran Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 16,55% pada kelompok usia 18-24 tahun, dan 25,67% pada kelompok usia 25-34 tahun. Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi sebesar 39,60% dan di Kota Bekasi prevalensi hipertensi sebesar 28,13%. Hipertensi seiring waktu semakin bertambah dan diasumsikan pada tahun 2025 sebanyak

29% orang dewasa dari berbagai dunia akan menderita hipertensi (2).

Penyakit tidak menular seperti hipertensi dapat dialami oleh perempuan dan telah berkembang menjadi masalah kesehatan utama yang cukup mengkhawatirkan pada saat ini (3). Penderita hipertensi mayoritas terjadi pada perempuan atau sebesar 30% daripada laki-laki atau sebesar 29%. Hipertensi yang terjadi pada wanita dengan persentase sebesar 55,88% (4).

Penyakit hipertensi terdapat dua jenis, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer adalah hipertensi yang etiologinya tidak ditemukan, tetapi hipertensi sekunder etiologinya akibat dari suatu penyakit (5). Terdapat beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhi hipertensi yaitu umur, genetik, dan jenis kelamin. Namun kenyataannya terdapat faktor

eksternal yang dapat mempengaruhi hipertensi diantaranya seperti stress, kurang olahraga atau kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan berlemak, obesitas, pola konsumsi natrium, kebiasaan merokok, dan meminum alkohol (6).

Beberapa komplikasi yang terjadi jika hipertensi berlangsung lama dan menyerang jantung kemungkinan dapat menyebabkan penyakit jantung, bila menyerang otak maka akan terjadi stroke, dan bila menyerang ginjal maka akan terjadi gagal ginjal kronis (6).

Faktor dari kebiasaan makan atau pola makan diketahui merupakan salah satu penyebab dari hipertensi. Jika kebiasaan makan seseorang tidak seimbang seperti sering mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak dan jarang mengonsumsi sayur maka dapat memicu terjadinya obesitas (7). Obesitas secara langsung dapat mengakibatkan kerja jantung semakin meningkat, karena semakin besar berat badan maka jumlah darah yang tersebar juga akan bertambah. Sedangkan secara tidak langsung, hormon aldosteron berkaitan dengan penambahan air dan natrium yang membuat volume darah menjadi meningkat (8).

Pada kasus hipertensi, *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 memperkirakan bahwa 1,13 miliar manusia di seluruh dunia menderita hipertensi, atau sekitar 1 dari 3 manusia di seluruh dunia yang mendapatkan diagnosis hipertensi. Dari 50% masyarakat yang menderita hipertensi, 20% diantaranya mendapatkan penanganan dan sekitar 12,5% mendapatkan penanganan yang cukup (9).

Berdasarkan uraian diatas, tujuan dari penelitian yang dilakukan yaitu menganalisis hubungan antara konsumsi makanan berlemak, aktivitas fisik, dan kelebihan berat badan dengan hipertensi pada wanita usia subur di Bintang Metropol Bekasi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yaitu seluruh variabel yang diamati antara variabel independen dengan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi makanan berlemak, aktivitas fisik, dan kelebihan berat badan. Jika dilihat dari studi pendahuluan, pada setiap variabel masih menunjukkan adanya masalah. Dari 26

responden, diketahui seluruh wanita memiliki asupan lemak dalam per hari $\geq 120\%$ AKG, kategori overweight sebanyak 9 wanita (34,6%), dan kategori obesitas sebanyak 4 wanita (15,4%), serta wanita yang aktivitas fisiknya masih tergolong dalam kategori ringan sebanyak 2 wanita (7,7%). Dari hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan ketiganya berhubungan erat dengan faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi, dan hal tersebut menarik untuk diteliti. Lokasi penelitian di Perumahan Bintang Metropol Kota Bekasi, dan dilaksanakan pada bulan Agustus 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah 640 wanita usia subur. Jumlah sampel penelitian didapatkan dengan menggunakan rumus *Lemeshow*:

$$n = \frac{\{Z_{1-\frac{\alpha}{2}}\sqrt{2P(1-P)} + Z_1 - b\sqrt{[P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)]}\}^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Menurut hasil perhitungan dengan software sample size, diperoleh jumlah sampel yang dibutuhkan untuk penelitian adalah 54 responden. Besar sampel dalam penelitian ini didapatkan dari hasil perhitungan dengan rumus besar sampel uji estimasi beda 2 proporsi. Agar tidak terjadi *drop out*, maka dilakukan penambahan 10% dan total yang diperlukan sebesar 119 responden wanita usia subur dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat. Data dianalisis dengan uji *Chi-Square* dan uji *Fisher Exact*.

Hasil

Pada penelitian ini dilakukan pengambilan data tekanan darah, berat badan, tinggi badan, konsumsi makanan berlemak, dan aktivitas fisik pada wanita usia subur. Pada variabel hipertensi memiliki 2 kategori yaitu tidak hipertensi jika tekanan darah ($<140/<90$ mmhg) dan hipertensi jika ($>140/>90$ mmhg). Sedangkan pada variabel konsumsi makanan berlemak, terdapat 2 kategori yaitu sangat kurang jika ($<70\%$ AKG) dan lebih jika ($>130\%$ AKG). Pada variabel aktivitas fisik terdapat 2 kategori yaitu ringan jika (<600 MET) dan berat jika (>600 MET). Dan pada variabel kelebihan berat badan, dibagi menjadi 2 kategori yaitu gizi normal jika (IMT 18,5 – 25,0 kg/m²) dan gizi lebih jika (IMT $>25,0$ kg/m²).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik dan Masing-masing Variabel

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
15-20 tahun	19	15,8
21-30 tahun	65	54,2
31-40 tahun	20	16,7
41-49 tahun	16	13,3
Hipertensi		
Tidak hipertensi	59	49,2
Hipertensi	61	50,8
Konsumsi Makanan Berlemak		
Sangat kurang	118	98,3
Lebih	2	1,7
Aktivitas Fisik		
Ringan	61	50,8
Berat	59	49,2
Kelebihan Berat Badan		
Gizi Normal	57	47,5
Gizi Lebih	63	52,5
Total	120	100

Tabel 1 menunjukkan hasil univariat variabel penelitian yang meliputi karakteristik usia, frekuensi hipertensi, konsumsi makanan berlemak, aktivitas fisik, dan kelebihan berat badan. Komposisi usia terbanyak yang menjadi responden adalah kelompok usia 21-30 tahun yaitu sebesar 54,2%. Sedangkan untuk responden yang menderita hipertensi sebanyak 61 responden yaitu sebesar 50,8%. Sebanyak 118 responden atau sebesar 98,3% responden yang memiliki konsumsi makanan berlemak dalam kategori sangat kurang, sebesar 50,8% memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan, dan 52,5% responden memiliki kelebihan berat badan.

Tabel 2. Hubungan Konsumsi Makanan Berlemak, Aktivitas fisik, dan Kelebihan Berat Badan Dengan Hipertensi

Variabel	Hipertensi				P value
	Tidak hipertensi		Hipertensi		
	n	%	n	%	
Konsumsi Makanan Berlemak					

Sangat kurang Lebih	57 2	48,3 100	61 0	51,7 0	0,240
Aktivitas fisik					
Ringan Berat	27 32	40,9 59,3	39 22	59,1 40,7	0,045
Kelebihan Berat Badan					
Gizi normal Gizi lebih	42 17	73,7 27	15 46	26,3 73	0,000

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nilai p 0,240 untuk variabel konsumsi makanan berlemak, dan nilai p > 0,05 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berlemak dengan hipertensi pada wanita usia subur. Nilai p 0,045 < 0,05 yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kelebihan berat badan dengan hipertensi pada wanita usia subur di Perumahan Bintang Metropoli Bekasi.

Pembahasan

Konsumsi makanan berlemak dengan hipertensi berdasarkan hasil uji statistik tidak ada hubungan, hal tersebut terjadi karena responden membatasi makanan yang berlemak untuk menjaga kesehatan dari usia dini. Sebagian besar responden telah mengetahui makanan-makanan apa saja yang dapat memicu hipertensi, diantaranya seperti mengurangi konsumsi daging sapi, daging kambing, gorengan, makanan yang bersantan, dan makanan siap saji.

Berdasarkan data karakteristik kelompok usia 21-30 tahun memiliki frekuensi yang lebih banyak menjadi responden dan menderita hipertensi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara bahwa responden suka mengonsumsi makanan yang berlemak. Risiko terjadinya PTM (penyakit tidak menular) dapat dihindari dengan mengurangi asupan lemak jenuh sampai $\leq 10\%$ dari total energi (10). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (11) di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan tinggi lemak dengan hipertensi dengan nilai p < 0,05 dan penelitian lain yang dilakukan oleh (12) di Puskesmas Rapak Mahang Tenggara juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan tekanan darah, ditunjukkan dengan nilai p < 0,05.

Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi, hal ini terjadi karena ibu rumah tangga yang menjadi responden memiliki asisten rumah tangga sehingga kegiatan yang dilakukan sehari-hari tidak dilakukan sendiri sepenuhnya, namun terdapat 22 responden (40,7%) yang aktivitas fisiknya termasuk ke dalam kategori berat, dikarenakan responden yakin bahwa kegiatan yang dilakukan setiap hari sudah termasuk ke dalam olahraga, padahal hal tersebut tidak sama dengan seperti melakukan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (13) di Puskesmas Rawasari Kota Jambi menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p < 0,05$.

Perempuan yang tidak bekerja dan hanya melakukan pekerjaan sehari-harinya di rumah cenderung berisiko mengalami hipertensi daripada perempuan yang mempunyai pekerjaan diluar rumah yaitu sebanyak 39 responden atau sebesar (59,1%) diantaranya mengalami hipertensi, hal ini dapat disebabkan oleh alasan lain yakni perempuan yang tidak bekerja lebih sering menghabiskan waktu di rumah dengan aktivitas sedentary, yang dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi. Namun, terdapat 27 responden yang aktivitas fisiknya tergolong ringan tetapi tidak mengalami hipertensi, hal ini disebabkan karena responden menjaga pola makannya dengan baik dan jarang mengonsumsi makanan yang berlemak atau yang dapat memicu hipertensi Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (14) di Puskesmas Anak Air Kota Padang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada perempuan etnis Minangkabau dengan nilai $p < 0,05$.

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara kelebihan berat badan dengan hipertensi, ini disebabkan oleh sebagian responden jarang melakukan olahraga dan melakukan aktivitas fisik atau kegiatan yang dilakukan sehari-hari hanya berbaring saja, hal ini membuat berat badan responden cepat bertambah di setiap harinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (15) di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh menunjukkan adanya hubungan antara faktor

risiko kegemukan dengan hipertensi dengan nilai $p < 0,05$. Pada seseorang yang menderita hipertensi, kegemukan adalah satu diantara banyaknya risiko yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi makanan berlemak dengan hipertensi dan ada hubungan antara aktivitas fisik serta kelebihan berat badan dengan hipertensi pada wanita usia subur di Perumahan Bintang Metropol Bekasi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada salah satu tenaga kesehatan atau perawat RSUD Kota Bekasi yang telah membantu peneliti pada saat melakukan pengukuran tekanan darah.

Daftar Pustaka

1. Ayunda Maring FN. Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Naibonat. *J Ris Rumpun Ilmu Kesehat.* 2022;1(1):19–26.
2. Hayani N, Azwarni, Sulistiany E, Zulkarnaini, Elfida. Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Menjalankan Diet Hipertensi Di Puskesmas Kota Kuala Simpang Aceh Tamiang Tahun 2019. 2021;2(March):1–19.
3. Goa MY, Nahak MPM. Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Wanita Usia Subur (WUS) di Kota Kupang. *J Ilm Obs.* 2021;13(4):80–5.
4. Sriwahyuni, Efi; Umbul Wahyuni, Chatarina 2021. *The Indonesian Journal of Public Health.* Yuniarti, Rosyada Amrina, 2021. 2021;16(2):2004.
5. Tika TT. Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi : SEBUAH STUDI LITERATUR. *J Med [Internet].* 2021;03(01):1260–5. Available from: <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
6. Ramadhan, M. A.A Setyowati D. Modul pencegahan hipertensi dengan “kardio.” Fak Kedokt Univ

- Mulawarman. 2021;5.
7. Harun O. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan. *J Kesehat Budi Luhur J Ilmu-Ilmu Kesehat Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan*. 2019;12(2):164–71.
 8. Tiara UI. Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *J Heal Sci Physiother*. 2020;2(2):167–71.
 9. Rosdiana E, Ishak S. Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi pada Wanita Usia Subur di Desa Lampenuerut Kecamatan Darul Imarah Aceh Besar. *J Healthc Technol Med*. 2019;5(1):62–71.
 10. Rahayu A, Fahrini Y, Setiawan Ml. *Dasar-Dasar Gizi*. 2019. 75–82 p.
 11. Astuti VW, Tasman T, Amri LF. Prevalensi Dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *BIMIKI (Berkala Ilm Mhs Ilmu Keperawatan Indones*. 2021;9(1):1–9.
 12. Sari EI, Utami KD, Resky S. Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Rapak Mahang Tenggara. *Formosa J Sci Technol*. 2022;1(5):447–58.
 13. Dwi Anggraini S, Dody Izhar M, Noerjoedianto D. Hubungan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018. *J Kesmas Jambi*. 2018;2(2):45–55.
 14. Rhamdika MR, Widiastuti W, Hasni D, Febrianto BY. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Kedokt dan Kesehat*. 2023;19(1):91–7.
 15. Kartika M, Subakir S, Mirsiyanto E. Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *J Kesmas Jambi*. 2021;5(1):1–9.