

GAMBARAN PERILAKU KONSUMSI GARAM DAN TEKANAN DARAH PADA IBU RUMAH TANGGA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KEBONDOWO KECAMATAN BANYUBIRU

Febriyana Sekar Kinanti
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Ngudi Waluyo
Email : febriyanasekar@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu penyakit degeneratif yang mengakibatkan kesakitan yang tinggi, yang dimana seseorang bisa dikatakan menderita hipertensi ketika tekanan darah yang dimiliki diatas 140/90 mmHg. Menurut (Risksdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, ini mengalami peningkatan lebih banyak dibandingkan prevalensi penyakit yang lain pada data tahun sebelumnya. Tekanan sistolik adalah tekanan darah ketika jantung berkontraksi (memompa darah). Sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan darah ketika jantung berelaksasi. Pada saat beristirahat, sistolik dapat dikatakan normal jika berada pada nilai 100-140 mmHg (Sari, 2017). Konsumsi garam pun menjadi salah satu penyebab terkenanya penyakit hipertensi, responden yang mengkonsumsi garam lebih banyak bisa mengakibatkan terkena hipertensi dibandingkan dengan mengkonsumsi garam yang lebih sedikit. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya angka kejadian hipertensi adalah konsumsi garam yang berlebihan. Tujuan dari dilakukannya penelitian kali ini untuk mengetahui gambaran perilaku konsumsi garam dan tekanan darah pada ibu rumah tangga penderita hipertensi di Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel 89 responden ibu rumah tangga penderita hipertensi diambil dengan metode *total sampling*. Pengukuran tekanan darah menggunakan alat tensi meter digital. Sedangkan data perilaku konsumsi garam menggunakan kuesioner. Menggunakan analisis univariat yang menggambarkan perilaku konsumsi garam dan tekanan darah pada ibu rumah tangga penderita hipertensi di Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru.

Distribusi responden berdasarkan umur 45-55 tahun terdapat 59 dari 89 responden (66,3%), responden berdasarkan konsumsi garam terdapat 53 dari 89 responden (59,6%), responden berdasarkan hipertensi tahap II terdapat 40 dari 89 responden (49,4%), responden berdasarkan mengkonsumsi sayur dengan garam > 1 sendok teh terdapat 39 dari 89 responden (43,8%).

Perilaku konsumsi garam dikategorikan rendah, kadang kadang mengkonsumsi sayur dengan garam > 1 sendok teh, sebagian besar mengalami hipertensi tahap II pada ibu rumah tangga penderita hipertensi di Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru.

Kata kunci : Konsumsi Garam, Tekanan Darah Dan Hipertensi

DESCRIPTION OF SALT CONSUMPTION BEHAVIOR IN HOUSEWIVES WITH HYPERTENSION IN KEBONDOWO VILLAGE, BANYUBIRU DISTRICT

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease that results in high morbidity, in which a person can be said to be suffering from hypertension when his blood pressure is above 140/90 mmHg. According to (Risksdas 2018) the prevalence of hypertension in Indonesia is 34.1%, this has increased more than the prevalence of other diseases in the previous year's data. Systolic pressure is the blood pressure when the heart contracts (pumps blood). Meanwhile, diastolic pressure is blood pressure when the heart is relaxed. At rest, systolic can be said to be normal if it is at a value of 100-140 mmHg (Sari, 2017). Salt consumption is also one of the causes of hypertension, respondents who consume more salt can cause hypertension compared to those who consume less salt. One of the factors that influence the high incidence of hypertension is excessive salt consumption. The purpose of this research is to describe the behavior of salt consumption and blood pressure in housewives with hypertension in Kebondowo Village, Banyubiru District.

This type of research is descriptive with a cross sectional approach with a total sample of 89 respondents of housewives with hypertension taken by total sampling method. Blood pressure measurement using a digital tension meter. While data on salt consumption behavior uses a questionnaire. Using univariate analysis which describes salt consumption behavior and blood pressure in housewives with hypertension in Kebondowo Village, Banyubiru District.

Distribution of respondents based on age 45-55 years there were 59 out of 89 respondents (66.3%), respondents based on salt consumption there were 53 out of 89 respondents (59.6%), respondents based on stage II hypertension there were 40 out of 89 respondents (49.4 %), respondents based on consuming vegetables with salt > 1 teaspoon there were 39 out of 89 respondents (43.8%).

Salt consumption behavior is still low, sometimes consuming vegetables with salt > 1 teaspoon of respondents, most of the respondents experienced stage II hypertension in housewives with hypertension in Kebondowo Village, Banyubiru District.

Keywords: Salt Consumption, Blood Pressure And Hypertension