

## Gambaran Pola Konsumsi Serat, Natrium, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Wanita Penderita Hipertensi (Studi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar)

### Description of Fiber Consumption Patterns, Sodium, Physical Activity, and Nutritional Status in Women with Hypertension (Study in the Working Area of UPT Puskesmas Martapura 2, Najar Regency)

Rizka Cahaya Fajrianti <sup>1\*</sup>  
Aprianti <sup>1</sup>

Poltekkes Kemenkes  
Banjarmasin, Banjarmasin,  
Kalimantan Selatan, Indonesia

\*email:  
[apriantinely17@gmail.com](mailto:apriantinely17@gmail.com)

#### Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dan tertinggi berada di Kalimantan Selatan 44,13% (Risikesdas,2018). Salah satunya yaitu Kabupaten Banjar di UPT Puskesmas Maratpura 2. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan serat, natrium, aktivitas fisik dan status gizi pada wanita penderita hipertensi. Jenis penelitian bersifat observasional. Rancangan penelitian dengan survei deskriptif. Populasi yaitu wanita dengan hipertensi berusia 20-60 tahun yang ada di wilayah kerja UPT Puskesmas Martapura 2. Sampel yaitu responden wanita yang menderita Hipertensi pada bulan Januari-Maret 2022 dengan cara proportionet stratified random sampling. Variabel yang diteliti asupan serat, natrium, aktivitas fisik dan status gizi . Cara pengumpulan data dengan kuesioner dan wawancara. Analisis data menggunakan univariat. Hasil penelitian menunjukkan penderita hipertensi (84,7%) berusia 41-60 tahun, (76,2%) sebagai IRT, rata-rata tinggi badan responden 140-150 cm (62,7%), rata-rata berat badan responden 41-59 kg (59,3%), sebanyak (40,7%) tekanan darah responden tahap I, asupan serat kurang (69,49%), asupan natrium lebih (52,5%), aktivitas fisik ringan (59,3%) dan status gizi obesitas (32,2%). Diharapkan responden menerapkan gaya hidup yang baik, meningkatkan asupan serat, aktivitas fisik, mengurangi asupan tinggi natrium, dan makan yang berlemak tinggi.

**Kata Kunci:**  
Hipertensi  
Asupan Serat  
Natrium  
Aktivitas Fisik  
Status Gizi

**Keywords:**  
Hypertension  
Fiber Intake  
Sodium  
Physical Activity  
Nutritional Status

#### Abstract

Hypertension is a global health problem and the highest is in South Kalimantan, 44,13% (Risikesdas, 2018). One of them is Banjar Regency at UPT Puskesmas Maratpura 2. The purpose of this study was to describe the intake of fiber, sodium, physical activity and nutritional status in women with hypertension. This type of research is observational. The research design is a descriptive survey. The population is all women with hypertension aged 20-60 years in the working area of the UPT Puskesmas Martapura 2. The sample is female respondents who suffer from hypertension in January-March 2022 by means of proportional stratified random sampling. The variables studied were fiber intake, sodium, physical activity and nutritional status. How to collect data by questionnaires and interviews. Data analysis used univariate analysis. The results showed that patients with hypertension (84,7%) were aged 41-60 years, (76,2%) as household workers, the average height of the respondents was 140-150 cm (62,7%), the average weight of the respondents was 41 -59 kg (59,3%), as many as (40,7%) respondents' blood pressure at stage I, less fiber intake (69,49%), more sodium intake (52,5%), light physical activity (59,3%) and obesity nutritional status (32,2%). Respondents are expected to adopt a good lifestyle, increase fiber intake, physical activity, reduce high sodium intake, and eat high fat.



© 2023 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6465>

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang hingga saat ini belum dapat dikendalikan. Di Indonesia sendiri penderita hipertensi kian melonjak, dilihat dari hasil Risikesdas (2018), prevalensi hipertensi 34,11% dari sebelumnya 25,8% berdasarkan Risikesdas (2013).

Pravalensi tersebut mengalami peningkatan sebesar 8,31%.

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang dapat disebabkan oleh multifaktor. Faktor yang tidak dapat diubah dan dapat diubah, faktor yang dapat diubah yaitu tidak merokok dan mengonsumsi alkohol, melakukan

aktivitas fisik, mencegah kelebihan berat badan (obesitas), kurangi makanan yang mengandung natrium tinggi dan mengonsumsi serat seperti sayur dan buah. Sedangkan faktor yang tidak dapat diubah yaitu genetik, usia, dan jenis kelamin (Kemenkes RI 2018).

Berdasarkan jenis kelamin, hipertensi lebih banyak dialami oleh wanita dengan 36,85% dibandingkan pria 31,34% (Riskesdas, 2018). Perbedaan jenis kelamin turut berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Menurut penelitian wanita lebih berisiko mengalami hipertensi karena seiring bertambahnya usia, hormon estrogen yang berfungsi menurunkan kadar HDL darah berkurang, sehingga menyebabkan terjadinya hipertensi (Sari & Susanti, 2016). Selain itu, berdasarkan penelitian asupan natrium yang tinggi berisiko 5,7 kali terkena hipertensi dibandingkan dengan seseorang yang mengonsumsi natrium cukup (Atun et al., 2014).

Selain asupan natrium, asupan serat juga memiliki peran penting untuk menurunkan risiko hipertensi. Asupan serat berhubungan dengan kejadian hipertensi dikarenakan serat dapat mengeluarkan kolesterol melalui feses dan dapat mengurangi pemasukan energi, serat dapat memberikan rasa kenyang yang lebih lama sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas yang pada akhirnya akan menurunkan risiko hipertensi (Utari et al., 2021).

Mengontrol makanan yang dikonsumsi seperti asupan natrium dan memperbanyak konsumsi serat merupakan hal yang sangat dianjurkan bagi setiap orang khususnya penderita hipertensi namun semua itu harus diimbangi dengan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik dapat membuat frekuensi denyut jantung tinggi, sehingga otot jantung harus bekerja lebih ekstra, makin cepat otot jantung memompa darah maka makin besar tekanan yang di diberikan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat. Maka makin sering melakukan aktivitas fisik akan menurunkan risiko hipertensi (Marleni, 2020).

Di Kalimantan Selatan sendiri kejadian hipertensi menduduki prevalensi tertinggi se-Indonesia 44,13% dengan prevalensi lebih tinggi perempuan 36,85% dibandingkan laki-laki 31,34% (Dinkes Provinsi Kalimantan, 2020). Berdasarkan informasi Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar, prevalensi kejadian hipertensi pada di Puskesmas Martapura 2 cukup tinggi yaitu 40,5% dengan prevalensi wanita yang mengidap hipertensi yaitu 72,8% (7-8). Dengan demikian peneliti tertarik untuk mengkaji faktor - faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi di Puskesmas Martapura 2.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan penelitian observasional yang bersifat deskriptif, rancangan penelitian dilakukan dengan pendekatan survei deskriptif yaitu dengan menggambarkan atau mendeskripsikan gambaran asupan serat, natrium, aktivitas fisik, status gizi penderita hipertensi di UPT Puskesmas Martapura 2.

Pengambilan sampel penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar. Waktu pengambilan data pada bulan April 2022.

Sampel pada penelitian ini adalah wanita yang mengalami hipertensi berumur 20-60 tahun di wilayah kerja UPT Martapura 2 Kabupaten Banjar sebanyak 143 wanita. Dengan banyaknya sampel yang diambil 59 wanita menggunakan metode Slovin.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu microtoise dan kuesioner yang berisi pertanyaan SFFQ dengan kategori cukup dan lebih untuk asupan natrium, kategori cukup dan kurang untuk asupan serat, ringan sedang, berat untuk aktivitas fisik serta *underweight*, normal, *overweight* dan obesitas untuk status gizi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel I.** Karakteristik Responden pada Penderita Hipertensi.

No.	Kelompok Umur	Jumlah	
		n	%
1.	Usia		
	20-40 tahun	9	16,6
	41-60 tahun	50	84,7
	Jumlah	59	100
2.	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga	45	76,2
	Pedagang	6	10,1
	Pegawai	3	5,0
	Petani	4	6,7
	Penjahit	1	1,6
	Jumlah	59	100
3.	Tinggi Badan		
	140-150	37	62,7
	151-160	18	30,5
	≥ 161	4	6,8
Jumlah	59	100	
4.	Berat Badan		
	30-40 Kg	2	3,4
	41-59 Kg	35	59,3
	≥ 60 Kg	22	37,3
Jumlah	59	100	
5.	Tekanan Darah		
	Pre Hipertensi	6	10,1
	Hipertensi tingkat 1	24	40,7
	Hipertensi tingkat 2	19	32,2
	Hipertensi tingkat 3	10	17,0
Jumlah	59	100	

Berdasarkan tabel di atas usia penderita hipertensi 41-60 tahun (84,4%), pekerjaan rata-rata sebagai Ibu rumah tangga (75,9%), Tinggi badan penderita hipertensi umumnya pada rentang 140-150 cm (62,0%) dan berat badan berada direntang 41-59 kg (58,6%) serta tekanan darah penderita hipertensi pada rentang 39,6%.

## GAMBARAN PENELITIAN

### Pola Konsumsi Serat

**Tabel II.** Asupan Serat pada Penderita Hipertensi

	Kategori Asupan Serat	Jumlah	
		n	%
1	Cukup	18	30,50
2	Kurang	41	69,49
<b>Total</b>		<b>59</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas Asupan serat penderita hipertensi tergolong kurang (69,49%) sedangkan asupan serat cukup (30,5%).

### Pola Konsumsi Natrium

**Tabel III.** Asupan Natrium pada Penderita Hipertensi

Kategori Asupan Natrium	Jumlah	
	n	%
Cukup	28	47,4
Lebih	31	52,5
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas Asupan natrium penderita hipertensi tergolong lebih (53,4%) sedangkan asupan natrium cukup (46,6%).

### Aktivitas Fisik

**Tabel IV.** Aktivitas Fisik pada Penderita Hipertensi

Kategori Aktivitas Fisik	Jumlah	
	n	%
Ringan	35	59,3
Sedang	17	28,8
Berat	7	11,9
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas Aktivitas fisik penderita hipertensi di wilayah UPT Puskesmas Martapura 2 tergolong ringan (60,3%), sedang (29,3%) dan berat (10,3%).

### Status Gizi

**Tabel V.** Status Gizi pada Penderita Hipertensi

Kategori Status Gizi	Jumlah	
	n	%
<b>Underweight</b>	<b>6</b>	<b>10,2</b>
<b>Normal</b>	<b>18</b>	<b>30,5</b>
<b>Overweight</b>	<b>16</b>	<b>27,1</b>
<b>Obesitas</b>	<b>19</b>	<b>32,2</b>
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas status gizi penderita hipertensi didapatkan paling banyak adalah obesitas (32,8%),

sedangkan yang lainnya yaitu *overweight* (29,3%), normal (27,6%) dan *underweight* (10,3%).

### **Pembahasan Gambaran Umum Responden**

Hasil penelitian di wilayah kerja UPT Puskesmas Martapura 2 menunjukkan rentang usia penderita hipertensi paling banyak antara usia 41-60 tahun yaitu 84,7 %. Hal ini dapat disebabkan wanita yang berumur 41-60 produktivitas akan mulai menurun, organ – organ tubuh mulai mengalami penurunan dan sudah tidak dapat melakukan aktivitas dan olahraga yang tergolong berat. Faktor lain yaitu menopause, faktor menopause pada wanita yang menyebabkan berkurangnya produksi hormon estrogen pada wanita sehingga wanita usia 41-60 lebih sering terkena hipertensi (Oktavia & Martini, 2016).

Berdasarkan pekerjaan sebagian besar pekerjaan responden yaitu ibu rumah tangga sebesar 76,2 % dan sisanya merupakan pedagang 10,1%, pegawai 5,0%, petani 6,7% dan penjahit 1,6%.

Berdasarkan tinggi badan dan berat badan umumnya pada rentang 140-150 yaitu 62,7% dan berat badan dengan rentang 41-59 kg yaitu 59,3%. Berat badan dan tinggi badan merupakan parameter antropometri yang berguna untuk melihat status gizi seseorang.

Berdasarkan penelitian didapatkan tekanan darah rata-rata responden berada pada hipertensi tahap pertama sebanyak 40,7% dan yang paling sedikit pada tingkatan pre hipertensi sebanyak 10,1%.

### **Pembahasan Hasil Penelitian**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa dari 59 orang wanita yang mengalami hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Martapura 2 sebanyak 69,49% memiliki asupan serat tergolong kurang. Hal ini dikarenakan kebiasaan masyarakat yang jarang mengonsumsi sayur dan buah menyebabkan asupan serat menjadi rendah. Pengetahuan masyarakat masih kurang mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk penderita hipertensi. Selain itu, masyarakat juga

tidak terbiasa mengonsumsi sayur dan buah secara rutin sedari kecil dan cenderung memilih mengonsumsi sayur dan buah tertentu saja, hal ini akhirnya menyebabkan asupan serat kurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Malinda (2021), dimana penderita yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pagat memiliki asupan serat kurang yaitu 78,37%.

Dari hasil penelitian ini diperoleh penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Martapura 2 memiliki pola konsumsi natrium yang tergolong lebih sebanyak 52,5%. Konsumsi natrium berlebih ini disebabkan karena masyarakat cenderung menyukai makanan yang memiliki rasa asin dan gurih. Selain itu, budaya memasak masyarakat Banjar umumnya banyak menggunakan garam dan penyedap, mengakibatkan indera pengecap telah dibiasakan untuk memiliki ambang batas yang tinggi terhadap rasa asin.

Berdasarkan wawancara kebanyakan responden juga memiliki kebiasaan makan diluar rumah. responden lebih memilih untuk membeli makanan diluar. Sehingga, penggunaan garam tidak terkontrol. Selain itu, responden juga gemar mengonsumsi makanan dari fermentasi dengan garam seperti mandai, bekasam, ikan samu dan ikan asin dan makanan kalengan seperti sarden.

Berdasarkan penelitian asupan natrium yang berlebih menyebabkan tubuh merentensi cairan yang menyebabkan terjadinya kenaikan volume darah sehingga jantung harus bekerja keras memompa darah untuk mendorong volume darah melalui ruang pembuluh darah yang sempit sehingga terjadilah hipertensi (Susanti, 2017).

Dari hasil penelitian yang dilakukan wilayah kerja Puskesmas UPT Martapura 2 umumnya memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 59,3%. Hal ini dikarenakan penderita hipertensi di wilayah UPT Puskesmas Martapura 2 memiliki MET dalam kategori ringan, selain

itu kebanyakan wanita memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dimana umumnya memiliki aktivitas yang ringan. Berdasarkan wawancara, kebanyakan responden jarang melakukan olahraga dan lebih sering menggunakan kendaraan saat berpergian ke suatu tempat.

Penelitian ini juga sejalan dengan Rihiantoro (2018), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara penderita hipertensi dengan aktivitas fisik, responden yang melakukan aktivitas fisik ringan mengalami risiko mengalami hipertensi 2,2 kali dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik sedang dan berat.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa dari 59 responden yang penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Martapura 2, sebesar 32,2 % mengalami obesitas. Sebesar 27,1% responden mengalami *overweight*. Sebesar 30,5% memiliki status gizi yang normal dan 10,2% memiliki status gizi *underweight*. Berdasarkan data tersebut disimpulkan bahwa sekitar 59% responden mengalami kelebihan berat badan.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Musa (2022), dimana berdasarkan pengujian yang dilakukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian hipertensi dimana responden yang obesitas banyak mengalami hipertensi.

Status gizi mempengaruhi terjadinya hipertensi, seseorang yang memiliki status gizi yang berlebih akan berdampak pada peningkatan jaringan lemak yang dapat menyebabkan peningkatan retensi pembuluh darah sehingga jantung akan memompa darah lebih berat yang akan mengakibatkan tekanan darah meningkat (Malinda, 2021).

## KESIMPULAN

Usia responden paling banyak pada rentang 41-60 tahun (84,4%), pekerjaan rata-rata sebagai Ibu Rumah Tangga (75,9%), Tinggi badan responden umumnya pada rentang 140-150 cm (62,0%) dan berat badan berada

direntang 41-59 kg (58,6%) serta tekanan darah responden pada rentang 39,6%.

Asupan serat responden tergolong kurang (68,97%), Asupan natrium tergolong lebih (53,4%), Aktivitas fisik penderita hipertensi tergolong ringan (60,3%), dan status gizinya didapatkan yang paling banyak adalah obesitas (32,8%).

Diharapkan responden menerapkan gaya hidup yang baik, meningkatkan asupan serat, aktivitas fisik, mengurangi asupan tinggi natrium, dan makan yang berlemak tinggi. Selain itu, bagi penderita hipertensi harus teratur mengonsumsi obat penurun tekanan darah tinggi untuk mengontrol tekanan darah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih serta penghargaan kepada pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian yang dilakukan ini.

## REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI. 2015. Profil Kesehatan Indonesia [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. [cited from 18 November 2021].  
 Availabel:from:<https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Cegah dan Kendalikan Obesitas dengan Gaya Hidup Sehat. [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. [cited from 18 November 2021].  
 Availabel:from:<http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-cegah-dan-kendalikan-obesitas-dengan-gaya-hidup-sehat>.
- Sari YK. & Susanti ET. 2016. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Ngelegok Kabupaten Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan*. 3 (3) :262-265.
- Atun L, et. al. 2014. Asupan Sumber Natrium, Rasio Kalium Natrium, Aktivitas Fisik,

Dan Tekanan Darah Pada Pasien, MGMI. Volume 6.

- Utari, S. et. al, 2021. Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak dan Serat dengan Hipertensi pada Lanjut Usia Unit Pelaksana Teknis Daerah Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Tresna
- Marleni L, 2020. Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi di Puskesmas Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 15 (1) :66-72.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. 2020. Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2020. Banjarmasin: Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan.
- Puskesmas UPT Martapura 2. 2020. Profil Kesehatan Puskesmas UPT Martapura 2 Tahun 2020. Kabupaten Banjar: Puskesmas UPT Martapura 2.
- Oktavia, F., & Martini, S. 2016. Besar Risiko Kejadian Hipertensi Berdasarkan Faktor Perilaku pada Tentara Nasional Indonesia (TNI). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(3), 127-136.
- Malinda N. 2021. Gambaran Pengetahuan, Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Asupan Serat Pada Wanita Dengan Hipertensi (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Pagat Kabupaten Hulu Sungai Tengah). *Doctoral dissertation*, Program Studi Ilmu Gizi.
- Susanti, M. R., Muwakhidah, S., & Wahyuni, S. 2017. Hubungan asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah pada lansia di kelurahan Pajang (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rihiantoro, T. and Widodo, M., 2018. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), pp.159-167.
- Musa, E.C., 2022. Status Gizi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), pp.060-065.