

THE CORRELATION OF MEGONO CONSUMPTION HABITS WITH HYPERTENSION EVENTS ON 40-55 YEARS OLD WOMEN IN BANDAR VILLAGE, BANDAR DISTRICT, BATANG REGENCY

Aninda Putri Pratiwi, Sugeng Maryanto

Nutrition Study Program School of Health Ngudi Waluyo

email: prodigizi.nw@gmail.com

ABSTRACT

High blood pressure (hypertension) is a main risk factor of cardiovascular diseases, diseases kidney failure and stroke. Un balanced meal consumption will affect a person's nutritional status. The nutrient content of megono is high in sodium which can cause hypertension. The purpose of this study was to determine the relation of megono consumption habit and hypertension incidences on 40-55 years old women in Bandar Village, Bandar District, Batang Regency.

This design of research was correlational study with cross sectional approach. The population in this study was all women aged 40-55 years old Bandar Village, Bandar District, Batang Regency in 2012 as many as 294 people. Sampling technique used a proportional random sampling and obtained the samples of 84 people. The instrument used a sphygmomanometer to measure blood pressure and food frequency questionnaire (FFQ) to determine the semi quantitative to know megono compsumption in a week. Data analysis technique used Chi Square.

The results showed that consumption of megono in very often category was 46,4% (n=39 people) while in often category was 16,7% (n=14 people), rare category was 9,5% (n=8 people) and the category of very rare was 27,4% (n= 23 people). The women who suffered from hypertension and non hypertension were 59,5% (n=50 people) and 40,5% (n=34). The results of these study showed that there was a relation between megono consumption habit with hypertension on women. ($p = 0,001$).

The conclusion was that there was a relation between megono consumption habit with incident hypertension incidences on women aged 40-55 years old. It is recommended for people to be able to limit the consumption of megono in a day. The researcher suggests to conduct more research on megono consumption and other intake.

Keywords: *megono, hypertension*

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MEGONO DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA WANITA USIA 40-55 TAHUN DI DESA BANDAR KECAMATAN BANDAR KABUPATEN BATANG

Aninda Putri Pratiwi, Sugeng Maryanto
Program Studi Ilmu Gizi STIKes Ngudi Waluyo
email: prodigizi.nw@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah, gagal ginjal dan stroke. Konsumsi makan jika tidak seimbang akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Kandungan gizi megono merupakan makanan yang tinggi natrium sehingga dapat menyebabkan hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi megono dengan hipertensi.

Jenis penelitian ini adalah studi korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia 40-55 tahun di Desa Bandar Kecamatan Bandar Kabupaten Batang tahun 2012 sebanyak 294 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsional random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 84 orang. Instrumen yang digunakan adalah *Sphygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah dan *formulir food frequency questionnaire (FFQ) semi quantitafite* untuk mengetahui konsumsi megono dalam seminggu. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi megono kategori sangat sering sebesar 46,4% (n=39 orang), kategori sering sebesar 16,7% (n=14 orang), kategori jarang sebesar 9,5% (n=8 orang) dan kategori sangat jarang sebesar 27,4% (n=23 orang). Wanita yang menderita hipertensi dan non hipertensi sebesar 59,5% (n=50 orang) dan 40,5% (n=34 orang). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan konsumsi megono dengan kejadian hipertensi pada wanita ($p = 0,001$).

Kesimpulan ada hubungan antara kebiasaan konsumsi megono dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 40-55 tahun. Disarankan kepada masyarakat untuk dapat membatasi konsumsi megono dengan lauk ikan asin dalam sehari. Peneliti menyarankan untuk mengadakan penelitian lagi tentang konsumsi megono dan asupan lain.

Kata kunci: megono, hipertensi

PENDAHULUAN

Kota Batang terkenal dengan makanan khasnya yang disebut megono. Megono merupakan sayur yang terbuat dari nangka muda (*gori*) yang dicincang halus dan dicampur dengan urapan kelapa parut serta sambal urapan (*kluban*). Megono dengan bumbu rempah yang lengkap akan memberikan rasa dan aroma yang khas. Pada umumnya megono digunakan sebagai salah satu menu sarapan pagi dan dapat diperoleh di warung-warung kaki lima sampai restoran besar.

Bahan dasar megono adalah nangka muda (*gori*) dan kelapa. Pada nangka muda kadar natriumnya (Na) yaitu 3 mg/100 g, sedangkan kadar kaliumnya (K) 166 mg /100 g. Buah nangka mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B dalam bentuk senyawa tiamin, riboflavin, niasin, serta mengandung mineral seperti kalsium, ferrum (zat besi) dan magnesium. Buah kelapa mengandung asam lemak yang ada di dalam daging buah kelapa yaitu 90% asam lemak jenuh dan 10% asam lemak tak jenuh. Daging buah kelapa mengandung 10 jenis asam amino esensial sehingga dapat dikategorikan sebagai bahan makanan dengan protein bermutu tinggi. Setelah dilakukan penelitian pada megono, kandungan natrium dalam megono mencapai 215 mg/100gr. Makanan yang tinggi natrium dapat meningkatkan tekanan darah.

Natrium dalam tubuh berfungsi untuk menjaga keseimbangan cairan di dalam tubuh. Kelebihan natrium dapat menimbulkan keracunan yang dalam keadaan akut menyebabkan edema dan hipertensi. Kelebihan konsumsi natrium secara terus-menerus dalam bentuk garam dapur dapat menimbulkan hipertensi.¹

Hipertensi berkaitan dengan gaya hidup masyarakat modern seperti stres, kurang aktivitas, merokok, konsumsi makanan tinggi lemak, tinggi natrium, kurangnya asupan kalium dan serat, serta

konsumsi alkohol yang berlebih.² Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, jika tidak terkendali akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya. Komplikasi hipertensi tersebut, misalnya stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal.³

Di Indonesia setiap tahunnya terjadi 175.000 kematian akibat hipertensi dari 450.000 kasus. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada orang yang berusia 25 tahun ke atas menunjukkan bahwa 27% laki-laki dan 29% wanita menderita hipertensi. Wanita merupakan penderita hipertensi dua kali lebih banyak daripada pria, dan cenderung terjadi pada wanita yang premenopause. Hal ini disebabkan karena sebelum menopause, wanita cenderung terlindungi dari penyakit kardiovaskuler oleh hormon estrogen, tetapi kadar hormon estrogen akan menurun setelah menopause. Tekanan darah cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Pada umumnya penderita hipertensi adalah orang-orang yang berusia 40 tahun ke atas.

Konsumsi megono yang tinggi di Kota Batang yang dapat menyebabkan hipertensi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan kebiasaan konsumsi megono dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 40-55 tahun di Desa Bandar Kecamatan Bandar Kabupaten Batang.

Melihat adanya fenomena tersebut peneliti tertarik untuk menganalisis dan mendiskripsikan lebih lanjut mengenai hubungan kebiasaan konsumsi megono dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 40-55 tahun di Desa Bandar Kecamatan Bandar Kabupaten Batang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian studi korelasi dengan analisis univariat dan bivariat, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia 40-55 tahun di Desa Bandar

Kecamatan Bandar Kabupaten Batang yang berjumlah 294 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsional random sampling* dengan ampel penelitian berjumlah 84 wanita usia 40-55 tahun. Sampel dalam penelitian wanita yang berusia 40-55 tahun di sebanyak 84 orang dengan kriteria inklusi tidak merokok dan mengkonsumsi alcohol, tidak mengkonsumsi obat antihipertensi, tidak obesitas.

Adapun kriteria eksklusi dalam pengambilan sampel penelitian ini adalah wanita yang sedang menderita penyakit yang dapat mempengaruhi hipertensi seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan DM.

Pengumpulan data dengan mengukur tekanan darah serta melakukan wawancara *food frequency questioner* (FFQ). Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan program SPSS 17. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi megono dengan kejadian hipertensi menggunakan uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN

Usia Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia

No	Usia	N	Persentase
1.	40-45	20	23,8%
2.	46-50	35	41,7%
3.	51-55	29	34,5%
Total		84	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden paling banyak adalah usia 46-50 tahun yaitu sebanyak 41,7% (n=35).

Pekerjaan Responden

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden

No	Pekerjaan	N	Persentase
1.	Wirausaha	40	47,6%
2.	PNS	15	17,7%
3.	Karyawan	29	34,7%
Total		84	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai

pekerjaan sebagai wirausaha yaitu sebanyak 47,6% (n=40).

Frekuensi Konsumsi Megono

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Megono

No	Konsumsi Megono	N	Persentase
1.	Sangat jarang	23	27,4%
2.	Jarang	8	9,5%
3.	Sering	14	16,7%
4.	Sangat sering	39	46,4%
Total		84	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi megono kategori sangat sering sebanyak 46,4% (n=39).

Jumlah Konsumsi Megono

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Jumlah Konsumsi Megono

No	Jumlah Konsumsi Megono	N	Persentase
1.	100 - 150 gr	38	45,2%
2.	< 100 - 50 gr	18	21,5%
3.	< 50 gr	28	33,3%
Total		84	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi megono dengan jumlah 100-150 gr sehari sebanyak 45,2% (n=38).

Asupan Natrium

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Asupan Natrium

No	Asupan Natrium	N	Persentase
1.	> 2400 mg	33	39,3%
2.	≤ 2400 mg	51	60,7%
Total		84	100%

Tabel 5 menunjukkan bahwa responden dengan asupan natrium ≤ 2400 mg sehari sebanyak 60,7% (n=51).

Tekanan Darah

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah

No	Tekanan Darah	N	Persentase
1.	Hipertensi	50	59,5%
2.	Tidak hipertensi	34	40,5%
	Total	84	100%

Tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi sebanyak 59,5% (n=50).

Hubungan kebiasaan konsumsi megono dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan uji statistik menggunakan *Chi square*, didapatkan *p value* 0,001, jika dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$, maka $p < 0,05$ dan dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi megono dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 40-55 tahun di Desa Bandar Kecamatan Bandar Kabupaten Batang.

PEMBAHASAN**Frekuensi Konsumsi Megono**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengkonsumsi megono dengan frekuensi sangat sering yaitu sebanyak 46,4% (39 orang), sedangkan responden yang mengkonsumsi megono dengan frekuensi sering yaitu 4 – 6 kali perminggu sebanyak 16,7% (14 orang). Kebiasaan konsumsi megono dengan frekuensi jarang yaitu 3 kali seminggu sebanyak 9,5% (8 orang) dan frekuensi sangat jarang yaitu kurang dari 3 kali seminggu sebanyak 27,4% (23 orang). Frekuensi konsumsi megono di Desa Bandar merupakan daerah dengan konsumsi megono paling banyak bila dibandingkan dengan desa lainnya.

Pada dasarnya nangka muda (bahan baku megono) mengandung natrium tetapi tidak terlalu tinggi (3 mg/100 gr) namun, setelah bahan mengalami pengolahan kandungan natrium menjadi tinggi. Hal ini dikarenakan adanya penambahan garam dapur dan bumbu penyedap.

Megono biasa dipadukan dengan ikan asin dan gorengan. Ikan asin dan

gorengan yang ditambahkan dalam nasi megono semakin menjadikan tinggi kandungan natriumnya. Alasan responden mengkonsumsi megono hampir setiap hari karena megono merupakan makanan khas yang selalu ada setiap saat dan mudah didapatkan dengan harga yang ekonomis.

Jumlah Konsumsi Megono

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi megono rata-rata 150 gr per hari. Jumlah konsumsi megono 150 gr setiap harinya memberikan kontribusi natrium sebesar 13,5% dari asupan natrium sehari (< 2400 mg).

Asupan Natrium

Asupan natrium sebagian besar responden berada dalam kategori baik sesuai dengan angka kecukupan konsumsi natrium sehari yaitu < 2400 mg per hari yaitu sebanyak 60,7% (51 orang), sedangkan responden yang termasuk dalam kategori lebih yaitu sebanyak 39,3% (33 orang). Responden yang termasuk dalam kategori asupan natrium lebih menurut FFQ dan hasil wawancara mengkonsumsi megono lebih dari 1 kali sehari, serta ikan asin dan gorengan selalu dijadikan lauk apabila menyantap megono. Responden yang mengkonsumsi megono lebih dari 1 kali sebanyak 33 orang yang masuk ke dalam kategori konsumsi asupan natrium lebih. Makanan dengan kandungan natrium yang tinggi seperti garam dapur, penyedap rasa, pengembang kue dan bahan pengawet juga sering dikonsumsi.¹

Asupan garam dapat meningkatkan tekanan darah. Pada dasarnya natrium $\pm 1,8$ gram/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4 mmHg dan diastolik 2 mmHg pada penderita hipertensi dan penurunan lebih sedikit pada individu dengan tekanan darah normal. Respon perubahan asupan garam terhadap tekanan bervariasi diantara individu yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan juga faktor usia.²

Tekanan Darah

Wanita usia 40-55 tahun di Desa Bandar Kecamatan Bandar Kabupaten Batang yang menderita hipertensi yaitu sejumlah 50 orang (59,5%), dan yang tidak menderita hipertensi yaitu sejumlah 34 orang (40,5%). Penyakit hipertensi cenderung pada perempuan yang mengalami masa premenopause, perempuan memiliki tekanan darah lebih tinggi daripada laki-laki. Hal tersebut disebabkan oleh hormon estrogen, yang dapat melindungi wanita dari penyakit kardiovaskuler. Hormon estrogen ini kadarnya akan semakin menurun setelah menopause.³

Hubungan konsumsi megono dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan analisis statistik hubungan antara konsumsi megono dengan kejadian hipertensi dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0,001$, nilai ini lebih kecil dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi megono dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan data penelitian setelah dilakukan analisis, asupan natrium dari konsumsi megono per hari adalah sebesar 13,5% dari asupan natrium sehari yang minimal 2400 mg. Asupan natrium sebagian besar responden berada dalam kategori baik sesuai dengan angka kecukupan konsumsi natrium sehari yaitu < 2400 mg per hari yaitu sebanyak 60,7% (51 orang), sedangkan responden yang termasuk dalam kategori lebih yaitu sebanyak 39,3% (33 orang). Responden yang termasuk dalam kategori asupan natrium lebih menurut FFQ dan hasil wawancara mengkonsumsi megono lebih dari 1 kali sehari, serta ikan asin dan gorengan selalu dijadikan lauk apabila menyantap megono. Responden yang mengkonsumsi megono lebih dari 1 kali sebanyak 33 orang yang masuk ke dalam kategori konsumsi asupan natrium lebih. Makanan dengan kandungan natrium yang tinggi seperti garam dapur, penyedap

rasa, pengembang kue dan bahan pengawet juga sering dikonsumsi.⁴

Asupan garam dapat meningkatkan tekanan darah. Pada dasarnya natrium $\pm 1,8$ gram/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4 mmHg dan diastolik 2 mmHg pada penderita hipertensi dan penurunan lebih sedikit pada individu dengan tekanan darah normal. Respon perubahan asupan garam terhadap tekanan bervariasi diantara individu yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan juga faktor usia.²

Natrium merupakan faktor yang sangat mendukung dalam patogenesis hipertensi. Asupan natrium yang berlebihan, terutama dalam bentuk natrium klorida, dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan tubuh, sehingga menyebabkan edema atau acites dan hipertensi. Kelebihan cairan dalam tubuh hampir selalu disebabkan oleh peningkatan jumlah natrium dalam serum. Kelebihan cairan terjadi akibat *overload* cairan/ adanya gangguan mekanisme homeostatis pada proses regulasi keseimbangan cairan.⁵

Jumlah cairan dan natrium yang berlebihan Dalam kompartemen ekstraseluler meningkatkan tekanan osmotik. Akibatnya, cairan keluar dari sel sehingga menimbulkan penumpukan cairan dalam ruang interstitial (Edema). Edema yang sering terlihat di mata, kaki dan tangan. Edema dapat bersifat lokal atau menyeluruh, tergantung pada kelebihan cairan yang terjadi. Edema dapat terjadi ketika ada peningkatan produksi cairan interstitial/ gangguan perpindahan cairan interstitial.⁵

Natrium yang paling sering dijumpai dalam makanan kita sehari-hari adalah garam dapur. Asupan garam kurang dari 3 gram sehari menyebabkan hipertensi yang rendah, dan jika asupan garam antara 5-15 gram per hari, prevalensi hipertensi meningkat menjadi 15-20%. Pengaruh asupan garam yang mengandung natrium tinggi terhadap timbulnya hipertensi terjadi

karena peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah ⁷.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar wanita usia 40-45 tahun di Desa Bandar mengalami hipertensi. Hal ini dipengaruhi oleh pola makan sehari-hari dan aktifitas fisik. Oleh karena itu disarankan kepada tenaga kesehatan agar memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang makanan dengan gizi seimbang dan menjaga pola makan yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.2001
2. Armilawati. *Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada Wanita*. Jakarta : Dian Rakyat.2007
3. Gunawan. *Tekanan Darah Tinggi Hipertensi*. Yogyakarta : Kanisius.2001
4. Hutagaol. *Kandungan Gizi Buah Nangka*.2012
5. Tamsuri ; Anas. *Seri Asuhan Keperawatan "Klien Gangguan Keseimbangan Cairan & Elektrolit"*. Jakarta : EGC.2009
6. Sustrani L. *Hipertensi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.2004
7. Tjokronegoro A. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.2001