



## ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig2128>

# Tingkat Konsumsi Lemak Hewani Dan Kejadian Hipertensi Di Desa Banjarangkan Kecamatan Banjarangkan Kabupaten Klungkung

Ni Luh Pt. Armini Yanti<sup>1</sup>, Anak Agung Ngurah Kusumajaya<sup>1</sup>, Ida Ayu Eka Padmiari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar

email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [arminiyantiapel@gmail.com](mailto:arminiyantiapel@gmail.com)

## ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure disease is a disorder in the blood vessels that results in the supply of oxygen and nutrients, which are carried by the blood, being blocked to the body tissues that need it. Hypertension is closely related to the wrong diet. Hypertension is often found in people who consume excess fat, especially saturated fat from animal sources such as meat, especially red meat. The purpose of the study was to determine the relationship between the level of consumption of animal fat and the incidence of hypertension in Banjarangkan Village, Banjarangkan District, Klungkung Regency. The type of research used is observational with a cross sectional design. The research sample aged 38 - 55 years was 63 people who were taken by proportional random sampling. The data collected includes data, sample identity, level of consumption of animal fat, and blood pressure. Data were processed and analyzed by univariate and bivariate. The results of the study found that 42.9% had hypertension. What is obtained from the incidence of hypertension is from 63 samples that have been studied, from 36 samples with normal blood pressure status, most of the levels of consumption of animal fat in the sample are less, namely as many as 23 samples (63.9%). In all 27 samples with hypertension status (100.0%) the level of consumption of animal fat in the sample was high. From the Pearson product moment correlation test, it was obtained that p value = 0.001 which means that at a significant level of 5% there is a relationship between the level of consumption of animal fat and the incidence of hypertension.

**Keywords:** Energy consumption level, gadget use duration, nutritional status

## PENDAHULUAN

Penyakit memiliki potensi perkembangan lebih luas, terutama pada penyakit menular. Namun penyakit tidak menular juga memiliki potensi yang membahayakan jika tidak ditangani dengan baik. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, namun hipertensi banyak diderita oleh masyarakat, kejadian hipertensi pada lansia menjadi yang paling tinggi terjadi. Asia memiliki catatan sebesar 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2000 dan diprediksi akan menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025, sedangkan di Indonesia mencapai 17-21% dari populasi penduduk dan kebanyakan tidak terdeteksi<sup>1</sup>.

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi. Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar (Ramayulis, 2010). Tekanan darah normal berada pada sistolik 120-130 dan diastolik 70-80. Pada tekanan diastolik, hipertensi dapat dibagi menjadi hipertensi ringan (95-104 mmHg), hipertensi sedang (105-114 mmHg), dan hipertensi berat (bisa mencapai 115 mmHg atau lebih)<sup>3</sup>.

Salah satu faktor penyebab hipertensi adalah asupan makanan. Hal ini dikarenakan makanan mempunyai peranan yang berarti dalam meningkatkan tekanan darah seperti konsumsi natrium yang berlebihan, karbohidrat, protein dan lemak. Konsumsi tinggi lemak dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Konsumsi lemak yang berlebihan akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah terutama kolesterol LDL dan akan tertimbun dalam tubuh. Timbunan lemak yang disebabkan oleh kolesterol akan menempel pada pembuluh darah yang lama-kelamaan akan terbentuk plaque. Terbentuknya plaque dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah atau aterosklerosis. Pembuluh darah yang terkena aterosklerosis akan berkurang elastisitasnya dan aliran darah ke seluruh tubuh akan terganggu serta dapat memicu meningkatnya volume darah dan tekanan darah. Meningkatnya tekanan darah tersebut dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi. Konsumsi lemak dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah 30% dari total energi dari energi total dan <10% adalah jenis lemak jenuh<sup>4</sup>.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh komnas lansia bahwa kondisi perilaku memakan makanan berisiko sangatlah menentukan peningkatan proporsi penderita gangguan kesehatan pada komunitas masyarakat. Salah satu faktor terjadinya hipertensi adalah dari asupan makanan, faktor makanan yang dianggap mempunyai peranan salah satunya adalah asupan lemak jenuh, lemak tak jenuh, dan protein. Kondisi perilaku makan makanan berisiko pada komunitas masyarakat, terjadi peningkatan persentasenya dari tahun 2007 ke tahun 2013, hanya pada perilaku makan makanan manis yang terjadi penurunan 9,4 %, sedangkan pada perilaku makan makanan berlemak dan asin meningkat tajam sebesar 1,7 %<sup>6</sup>.

Hasil Riskesdas tahun 2018 di Indonesia terdapat peningkatan prevalensi penderita hipertensi dari tahun 2013-2018, di tahun 2013 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8% menjadi 34,1% di tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Prevalensi hipertensi untuk di provinsi Bali adalah 29,1% (Riskesdas, 2017). Ditinjau dari Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung, prevalensi hipertensi yaitu 20,6% (Klungkung, 2017). Berdasarkan data tahunan Puskesmas Banjarangkan I, pada bulan Januari sampai Juni tercatat sebanyak 1.868 kunjungan kasus hipertensi primer, dan hipertensi sekunder sebanyak 192 kunjungan, sehingga totalnya sebanyak 2.060 kunjungan.

Penyakit hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke. Terkontrolnya tekanan darah sistolik dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal jantung. Menjalankan pola hidup sehat setidaknya selama 4–6 bulan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular. Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan di antaranya penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga, mengurangi konsumsi alkohol, dan berhenti merokok<sup>7</sup>.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi lemak hewani dengan kejadian hipertensi di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung. Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah Mengukur kejadian hipertensi, Menentukan tingkat konsumsi lemak hewani, Menganalisis hubungan tingkat konsumsi lemak hewani Dengan kejadian hipertensi di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional yaitu pengukuran variabel penelitian dilakukan dengan cara pengamatan terhadap suatu objek menggunakan bantuan instrument (kuesioner) yang dilakukan terhadap variabel yang akan diteliti. Rancangan yang dipakai adalah *cross sectional* dimana variabel sebab akibat yang terjadi pada suatu objek penelitian diukur secara simultan (dalam waktu yang bersamaan). Variabel sebab (*independen*) dalam hal ini adalah Konsumsi Lemak Hewani sedangkan variabel (*dependen*) adalah Hipertensi.

Penelitian dilaksanakan di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung pada bulan Desember -Februari 2022. Populasi penelitian ini adalah seluruh masyarakat di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung dengan usia 38 – 55 tahun sebanyak 63 orang yang diambil secara *proporsional random sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi data, identitas sampel, tingkat konsumsi Lemak Hewani, dan tekanan darah dan gambaran umum lokasi Desa Banjarangkan . Data diolah dan dianalisis secara univariat dan bivariate yang di analisis menggunakan uji korelasi *product moment pearson*.

Besaran sampel dihitung dengan menggunakan rumus (Nursanyoto, 2014):

$$n = \frac{za^2 x P x Q}{d^2}$$

Selanjutnya teknik pengambilan sampel dilakukan secara *proporsional random sampling*. Pengambilan sampel secara proporsi dilakukan dengan mengambil subyek dari setiap wilayah atau banjar ditentukan seimbang dengan banyaknya subyek dalam masing-masing wilayah atau banjar. Di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung terdapat sebanyak lima banjar yaitu Banjar Nesa, Banjar Selat, Banjar pagutan, banjar koripan kangin dan Banjar koripan tengah. Seluruh banjar diambil untuk dijadikan sampel penelitian. Adapun besar atau jumlah pembagian sampel untuk masing-masing banjar dilakukan dengan menggunakan rumus (Nursanyoto, 2014) :  $n = \frac{X}{N} \times N_i$

Jenis data yang dikumpulkan berupa data primer dan data sekunder. Data Primer Data yang dikumpulkan secara langsung dari sampel dan sekaligus diolah oleh peneliti. Data tersebut meliputi, Identitas sampel, Data tekanan darah, dan Data konsumsi lemak hewani dengan form recall 24 jam.

Analisis data yang dilakukan yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisa univariat yang disajikan untuk mendiskripsikan semua variabel yang diteliti yaitu rata-rata , standar deviasi, nilai minimal-maksimal yang akan digunakan sebagai bahan informasi mengenai tingkat konsumsi lemak hewani . Tingkat Konsumsi Lemak Hewani diklasifikasikan menjadi 3 kategori yaitu Tinggi (>10%), Normal (7%-10%) dan Kurang (<7%) (Dewi Sartika, 2008) .

Analisis bivariat digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel bebas dan terikat. Sebelum menetapkan uji korelasi terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji normalitas *Kolmogorovsmirnov test* pada tingkat kepercayaan 5%. Bila data berdistribusi normal ditunjukkan oleh  $p > 0,05$  maka dilanjutkan dengan uji korelasi *product moment pearson* pada tingkat kepercayaan 5%. Bila data berdistribusi tidak normal ditunjukkan oleh  $p < 0,05$  maka dilanjutkan dengan korelasi *rank spearman* pada tingkat kepercayaan 5%. Selanjutnya dilakukan dengan analisis terhadap hasil uji statistik dengan kriteria uji yaitu Jika  $p \geq 0,05$  : Terima  $H_0$ , tolak  $H_a$  artinya tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi lemak hewani dengan kejadian hipertensi. Jika  $p < 0,05$  :Tolak  $H_0$ , terima  $H_a$  artinya ada hubungan antara tingkat konsumsi lemak hewani dengan kejadian hipertensi.

Penentuan koefisien korelasi bila data berdistribusi tidak normal dengan menggunakan metode analisis korelasi rank spearman dengan menggunakan rumus  $\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2-1)}$  Dapat disimpulkan jika korelasi positif (searah), maka semakin besar nilai x semakin besar nilai y. Jika korelasi negatif (berlawanan arah), semakin besar nilai x semakin kecil nilai y, dan sebaliknya.

Penentuan koefisien korelasi bila data berdistribusi normal dengan menggunakan metode uji korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{[n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2] - [n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2]}}$$

## HASIL

### Gambaran Umum Lokasi

Desa Banjarangkan terletak di Kecamatan Banjarangkan Kabupaten Klungkung Provinsi Bali. Desa Banjarangkan mewilayahi 5 (Lima) banjar dinas yaitu Banjar Dinas Nesa, Banjar Dinas Selat, Banjar Dinas Pagutan, Banjar Dinas Koripan Kangin dan Banjar Dinas Koripan Tengah.

Secara geografis Desa Banjarangkan terletak pada ketinggian 46 meter diatas permukaan laut dengan suhu udara rata – rata harian 32°C, kelembaban 32°C serta curah hujan 122,70 mm/6 bulan. Desa Banjarangkan memiliki luas sekitar 329,29 Ha. Dengan batas – batas wilayah yaitu batas sebelah utara berbatasan dengan Desa Tusan, sebelah selatan dengan Desa Negari, sebelah timur dengan Tukad Bubuh dan di sebelah barat dengan Tukad Melangit.

Berdasarkan profil Desa Banjarangkan tahun 2021, penduduk Desa Banjarangkan sebanyak 5.534 jiwa yang terdiri dari 2.719 jiwa penduduk laki-laki dan 2.815 jiwa penduduk perempuan. Mayoritas penduduk desa Banjarangkan memiliki mata pencaharian sebagai buruh harian lepas, wiraswasta, dan karyawan swasta. Adapun tingkat pendidikan masyarakat Desa Banjarangkan mayoritas adalah SMA (Profil Desa Banjarangkan, 2021).

### Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik responden (tabel 1), menunjukkan secara umum responden Jenis Kelamin sampel terbanyak yaitu sampel dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang (619,%). Karakteristik umur sampel didapat hasil bahwa rentang umur sampel terbanyak yaitu sampel dengan umur 50-64 tahun sebanyak 35 sampel (55,6%). Tingkat pendidikan sampel beragam, namun kebanyakan sampel memiliki pendidikan terakhir yakni SMA sebanyak 27 sampel (42,9%). Karakteristik sampel berdasarkan pekerjaan, didapatkan bahwa sebagian besar pekerjaan sampel yaitu 19 sampel (30,2%) bekerja sebagai wiraswasta, dan sisanya bekerja sebagai petani, IRT, pegawai swasta, PNS, dan Buruh.

Tabel 1.  
Karakteristik Sampel

Karakteristik		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	24	38,1
	Perempuan	39	61,9
	Jumlah	63	100,0
Umur (tahun)	30 – 49	28	44,4
	50 – 64	35	55,6
	Jumlah	63	100,0
Tingkat Pendidikan	Tidak Tamat SD	7	11,1
	SD	9	14,3
	SMP	15	23,8
	SMA	27	42,9
	Perguruan Tinggi	5	7,9
	Jumlah	63	100,0
Pekerjaan	Wiraswasta	19	30,2
	Petani	8	12,7
	IRT	13	20,6
	Pegawai Swasta	10	15,9
	PNS	2	3,2
	Buruh	11	17,5
	Jumlah	63	100,0

### Kejadian Hipertensi

Berdasarkan data tingkat kejadian hipertensi (tabel 2), diperoleh data bahwa 36 sampel (57,1%) memiliki tekanan darah yang normal. Sisanya memiliki tekanan darah di atas normal (hipertensi) sebesar 27 sampel (42,9%).

Tabel 2.  
Kejadian Hipertensi

Status Hipertensi	n	%
Normal	36	57,1
Hipertensi	27	42,9
Jumlah	63	100,0

### Tingkat Konsumsi Lemak Hewani

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan bahwa bahwa tingkat konsumsi lemak hewani sampel dengan kategori tinggi sebanyak 29 sampel (46,0%), tingkat konsumsi lemak hewani sampel dengan kategori normal sebanyak 11 sampel (17,5%), dan tingkat konsumsi lemak hewani sampel dengan kategori kurang sebanyak 23 sampel (36,5%).

Tabel 3.  
Tingkat Konsumsi Lemak Hewani

Konsumsi Lemak	n	%
Kurang	23	36,5
Normal	11	17,5
Tinggi	29	46,0
Jumlah	63	100,0

Tabel 4.  
Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Hewani dengan Kejadian Hipertensi

Tingkat Konsumsi Lemak Hewani	Kejadian Hipertensi						p-value
	Normal		Hipertensi		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	23,0	63,9	0,0	0,0	23,0	36,5	0,001
Normal	11,0	30,6	0,0	0,0	11,0	17,5	
Tinggi	2,0	5,5	27,0	100,0	29,0	46,0	
Jumlah	36,0	100,0	27,0	100,0	63,0	100,0	

Berdasarkan pada tabel 4 menunjukkan bahwa Pada 63 sampel yang telah diteliti, dari 36 sampel dengan kejadian tekanan darah normal, sebagian besar tingkat konsumsi lemak hewani sampel kurang yaitu sebanyak 23 sampel (63,9%). Pada 27 sampel dengan status hipertensi seluruhnya (100,0%) tingkat konsumsi lemak hewani sampel tersebut tinggi.

Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan *Uji Kolmogorovsmirnov test* pada tingkat kepercayaan 5% diperoleh nilai  $p=0,946$  yang artinya data berdistribusi normal. Dari uji korelasi *product moment pearson* yang dilakukan diperoleh nilai  $p=0,001$  yang artinya pada taraf signifikan 5% ada hubungan tingkat konsumsi lemak hewani dengan kejadian hipertensi di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung.

## PEMBAHASAN

### Kejadian Hipertensi

Kejadian Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Hipertensi dapat menyebabkan gangguan pada organ vital seperti jantung dan hati<sup>8</sup>. Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi. Konsumsi makanan yang tinggi lemak akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah sehingga menimbulkan ateroskleorsis dan menyebabkan hipertensi. Kolesterol akan menempel pada dinding pembuluh darah sehingga akan terbentuk plaque yang lama-kelamaan akan menyumbat

pembuluh darah. Penyumbatan pembuluh darah disebut dengan aterosklerosis. Pembuluh darah yang mengalami aterosklerosis akan mengakibatkan resistensi dinding pembuluh darah meningkat yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. Meningkatnya tekanan darah secara terus-menerus akan mengakibatkan hipertensi<sup>9</sup>.

### **Tingkat Konsumsi Lemak Hewani**

Konsumsi adalah kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya atau kegiatan pemakaian barang hasil produksi baik berupa pakaian, bahan makanan, dan sebagainya<sup>10</sup>. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih di titik beratkan pada bahan makanan, khususnya daging babi. Jadi, konsumsi adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhan akan bahan makanan agar kecukupan gizi individu terpenuhi

Lemak (lipida) adalah zat organik hidrofobik yang bersifat sukar larut dalam air. Lemak adalah zat kaya akan energi dan berfungsi sebagai energi yang memiliki peranan penting dalam proses metabolisme lemak<sup>11</sup>. Sedangkan menurut (Sediaoetama, 2012), lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri atas unsur-unsur carbon (C), hydrogen (H), dan oksigen (O), yang mempunyai sifat dapat larut dalam zat-zat pelarut tertentu (zat pelarut lemak), seperti petroleum benzene, ether. Konsumsi lemak merupakan jenis dan jumlah makanan yang di makan oleh seseorang yang mengandung nilai gizi lemak, untuk memenuhi asupan lemak yang dibutuhkan oleh tubuh<sup>12</sup>.

Tingkat konsumsi Lemak hewani adalah bahan lipid yang berasal dari hewan. Secara fisik, minyak berbentuk cair pada suhu kamar, dan lemak berbentuk padat. Bahan makanan yang termasuk lemak hewani yaitu udang (lobster, ebi, rebon), otak (sapi, kerbau, domba, kambing, ayam, bebek dll), sumsum, jeroan (hati, paruparu, usus dll), susu sapi, dan produk olahannya (yogurt, keju, butter, mentega), kuning telur, ikan (ikan laut, ikan tawar dll), madu<sup>13</sup>.

### **Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Hewani dengan Kejadian Hipertensi**

Dari hasil penelitian yang didapatkan diperoleh data bahwa 36 sampel (57,1%) memiliki tekanan darah yang normal. Berdasarkan tingkat konsumsi lemak hewani sebagian besar tingkat konsumsi lemak hewani sampel kurang yaitu sebanyak 23 sampel (63,9%). Pada 27 sampel dengan status hipertensi seluruhnya (100,0%) tingkat konsumsi lemak hewani sampel tersebut tinggi. Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorovsmirnov test* pada tingkat kepercayaan 5% diperoleh nilai  $p=0,946$  yang artinya data berdistribusi normal. Dari uji korelasi *product moment pearson* yang dilakukan diperoleh nilai  $p=0,001$  yang artinya pada taraf signifikan 5% ada hubungan tingkat konsumsi lemak hewani dengan kejadian hipertensi di Desa Banjarangkan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung. Adapun penyebab dari tingginya kejadian hipertensi dalam penelitian ini adalah karena disebabkan oleh pola makan sampel yang kurang tepat yaitu tingginya konsumsi daging yang menyebabkan tingkat konsumsi lemak hewani sampel berlebih yang mengakibatkan teradinya hipertensi. Konsumsi lemak yang berlebihan dapat menimbulkan risiko hipertensi karena akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol tersebut akan melekat pada dinding pembuluh darah yang lama-kelamaan pembuluh darah akan tersumbat diakibatkan adanya plaque dalam darah yang disebut dengan aterosklerosis. Plaque yang terbentuk akan mengakibatkan aliran darah menyempit sehingga volume darah dan tekanan darah akan meningkat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manawan, (2018) tentang hubungan antara asupan lemak jenuh dengan kejadian hipertensi. Didapatkan hasil analisis ChiSquare pada tingkat kemaknaan 95% dan nilai  $\alpha$  atau tingkat kesalahan  $=0,05$  diperoleh  $p=0,000$ . Jadi terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi ( $p<0,05$ ) Hal ini disebabkan karena kebudayaan makan masyarakat minahasa, pada masyarakat desa Tandengan Satu makanan berlemak yang paling banyak dikonsumsi yaitu daging babi, daging anjing/RW, dan makanan-makanan yang digoreng dengan frekuensi makan daging 2-4 kali per hari<sup>14</sup>.

Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum, (2018) tentang hubungan konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Berdasarkan

hasil analisis menggunakan Uji asosiasi asimetri lambda statistik LB pada hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi didapatkan hasil ( $p = 0,010$ )  $> \alpha$  sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel tingkat konsumsi lemak terbukti memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada responden di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. Berdasarkan hasil % AKG rata-rata tingkat konsumsi lemak maka dapat diketahui bahwa jumlah konsumsi responden jauh melebihi standar yang ada. Lemak memang diperlukan oleh tubuh sebagai zat pelindung dan pembangun. Tetapi, apabila konsumsinya berlebihan akan meningkatkan terjadinya plakku dalam pembuluh darah, yang lebih lanjut akan menimbulkan terjadinya hipertensi<sup>15</sup>.

Penelitian lain yang mendukung yaitu penelitian yang dilakukan oleh Zainuddin dan Yuniawati, (2019) tentang hubungan asupan lemak dengan tekanan darah pada pegawai negeri sipil di dinas kesehatan kota surakarta asil uji statistik pearson product moment antara asupan lemak dengan tekanan darah sistolik diperoleh nilai  $p=0,009$ . Hal ini menunjukkan  $p<0,05$  yang berarti terdapat hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah sistolik. Hasil uji pearson correlation menunjukkan arah yang positif di tunjukkan dengan hasil  $r = 0,414$  yang berarti bahwa semakin tinggi asupan lemak maka semakin tinggi tekanan darah sistolik. Berdasarkan uji statistik rank spearman antara asupan lemak dengan tekanan darah diastolik diperoleh nilai  $p=0,003$ . Hal ini menunjukkan  $p<0,05$  yang berarti terdapat hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah diastolik. Hasil uji correlation coefficient menunjukkan arah yang positif di tunjukkan dengan hasil  $r = 0,461$  yang berarti bahwa semakin tinggi asupan lemak maka semakin tinggi tekanan darah diastolik<sup>16</sup>.

Tetapi penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Ernawati(2017) tentang Hubungan asupan lemak dan indeks masa tubuh dengan tekanan darah pada lansia. rata-rata tekanan darah sistolik 145,31 mmHg dan asupan lemak 49,786 g, sedangkan nilai maksimum tekanan darah sistolik 200 mmHg dan asupan lemak 70,4 g. Pada hasil penelitian ini diperoleh nilai  $p 0,922$  ( $p>0,05$ ) maka  $H_0$  diterima, yang artinya tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah sistolik. Dan rata-rata asupan lemak 49,786 g dan tekanan darah diastolik yaitu 90,82 mmHg, sedangkan nilai maksimum tekanan darah diastolik 120 mmHg dan asupan lemak 70,4 g. Pada hasil penelitian diperoleh nilai  $p 0,146$  ( $p>0,05$ ) artinya  $H_0$  diterima yaitu tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah diastolik pada lansia<sup>17</sup>.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari penelitian yang telah dilakukan hasil yang didapatkan dari kejadian hipertensi diperoleh data bahwa 36 sampel (57,1%) memiliki tekanan darah yang normal. Sisanya memiliki tekanan darah di atas normal ( hipertensi) sebesar 27 sampel (42,9%). Selain itu diperoleh data tingkat konsumsi lemak hewani sampel dengan kategori tinggi sebanyak 29 sampel (46,0%), tingkat konsumsi lemak hewani sampel dengan kategori normal sebanyak 11 sampel (17,5%), dan tingkat konsumsi lemak hewani sampel dengan kategori kurang sebanyak 23 sampel (36,5%).

Disarankan Bagi sampel, diperlukan adanya sosialisasi oleh pakar atau ahli gizi tentang pola makan yang baik untuk hipertensi. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya lebih mengelompokka jenis lemak peningkatan pemahaman tentang bahaya hipertensi melalui edukasi yang berkala berupa penyuluhan kepada sampel, tetang perlunya menerapkan pola hidup yang sehat dengan gizi seimbang seperti mengurangi konsumsi lauk hewani yang berlebih seperti daging meningkatkan atau mengimbangi konsumsi daging dengan konsumsi serat dari sayur dan buah, dan meningkatkan aktivitas fisik agar terhindar dari hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ardiansyah, Muhammadun. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*. Jogjakarta : InBooks.
2. Riset Kesehatan Dasar. 2013. Diakses 29 Feb 2016. <http://labdata.litbang.depkes.go.id/23-labmandat/399-bahan-paparanriset-kesehatan-dasar-risikesdas-2007-2010-2013>
3. Irianto, Koes.2014.*Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition in Reproductive Health)*.Bandung:ALFABETA
4. Iswahyuni, Sri.2017. Hubungan antara Aktifitas Fisik san Hipertensi pada Lansia.Naskah Publikasi.Surakarta: AKPER Mamba'ul „Ulum Surakarta
5. Kementerian Kesehatan RI. 2011. Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
6. Pratiwi, O. M., & Wibisana, A. A. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Dusun Blok Seger Kecamatan Tegal Sari Kabupaten Banyuwangi . IKESMA. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10458>
7. Setyawati, B., Fuada, N., Salimar, S., & Rosha, B. C. (2016). Faktor Risiko Hipertensi Pada Wanita Hamil Di Indonesia (Analisis Data Riskesdas 2013). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(2). <https://doi.org/10.22435/kespro.v6i2.4748.77-86>
8. Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
9. Sirait, A. (2013). Prevalensi Hipertensi Pada Kehamilan Di Indonesia Dan Berbagai Faktor Yang Berhubungan (Riset Kesehatan Dasar 2007). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(2 Apr), 103–109. <https://doi.org/10.22435/bpsk.v15i2>
10. Damanik. 2017. *Nutrisi dan Tekanan darah*. Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia.
11. Supriasa, I., Bakri, B. dan Fajar, I., 2002 *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
12. Achmad, D Sediaoetama. 2012. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Dian Rakyat.
13. Zainuddin, A., & Yunawati, I. (2017). Asupan Natrium Dan Lemak Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Poasia Kota Kendari. *Snt2Bkl-Kh-13, i*, 581–588.
14. Manawan, A., Rattu, A. J. M., & Punuh, M. I. (2018). Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa. *Pharmacon Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5(1), 340–347.
15. Widyaningrum, S. (2013). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 23.
16. Zainuddin, A., & Yunawati, I. (2019). Asupan Natrium Dan Lemak Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Poasia Kota Kendari. *Snt2Bkl-Kh-13, i*, 581–588.
17. Ernawati, F., Pusparini, P., Arifin, A. Y., & Prihatini, M. (2019). Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi Anak Usia 6 Bulan-12 Tahun Di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Reseajrch)*, 42(1), 41–47.