



**KORELASI MENGGONSUMSI MAKANAN BERSANTAN PADA SUKU  
MELAYU DENGAN PENYAKIT HYPERTENSI DI DESA  
PERTUMBUKAN KECAMATAN STABAT  
KABUPATEN LANGKAT**

**CORRELATION CONSUMING POWDERED MEALS IN MELAYU  
TRIBE WITH HYPERTENSION DISEASE IN PERTUMBUKAN  
VILLAGE KECAMATAN STABAT, KABUPATEN LANGKAT**

**Baharis Setia Adisahputra Simatupang<sup>1</sup>, Hafidatul Husna Siregar<sup>2</sup>**

*Universitas Negeri Medan, Medan<sup>1</sup>*

*Email : baharissimatupang@gmail.com*

*Universitas Negeri Medan, Medan<sup>2</sup>*

**ABSTRACT**

*Habit as Tribe Melayu has always used coconut milk as a food ingredient, it also has a bad effect on the health of the body due to vegetable fat. This fat needs to be monitored its consumption because it will make the blood cholesterol level increase which is often called hypertension. powdered meals Method of research by interview to community directly with parameter of how to eat ) Of food in a week (often, rarely, never), age, sex, family history (genetic), what is normal blood pressure, with 48 respondents consisting of 20 men and 28 women. Based on the results of research based on age shows that as many as 62.5% including the category Adult (40-59), female sex (58.33%), family history characteristics with hypertension obtained results that most respondents have no family history with hypertension, ie 83,33%, the result of analysis using Chi Square Test on the relationship between the level of consumption of bersantan food with the occurrence of hypertension obtained results  $dk = 3-1 = 2$  and error 5% then obtained Chi Square price table ( $21,87 > 5,99$ )*

**Key Words : Powdered Meals, Hypertensi.**

**ABSTRAK**

Kebiasaan sebagai Suku Melayu sudah sejak dahulu menggunakan santan kelapa sebagai bahan masakan, ternyata juga memiliki akibat buruk bagi kesehatan tubuh dikarenakan lemak nabati. Lemak ini perlu dipantau konsumsinya karena akan membuat kadar kolesterol darah meningkat yang sering disebut hipertensi. Adapun tujuan mini riset ini adalah untuk mengetahui korelasi mengonsumsi makanan bersantan pada suku Melayu dengan penyakit hipertensi. Metode penelitian dengan wawancara kepada masyarakat langsung dengan parameter berapa kali makan (konsumsi) makanan yang bersantan dalam satu minggu ( sering, jarang sekali, tidak pernah), berapa umur, jenis kelamin, riwayat keluarga (genetik), berapa tekanan darah normalnya, dengan responden 48 orang terdiri dari laki-laki 20 orang dan perempuan 28 orang. Berdasarkan hasil penelitian berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebanyak 62,5% termasuk kategori Dewasa (40-59), berjenis kelamin perempuan (58,33%), karakteristik riwayat keluarga dengan hipertensi



diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, yaitu sebanyak 83,33%, hasil analisis menggunakan Uji Chi Kuadrat pada hubungan antara tingkat konsumsi makanan bersantan dengan kejadian hipertensi didapatkan hasil  $dk = 3-1=2$  dan kesalahan 5% maka diperoleh harga Chi Kuadrat tabel ( $21,87 > 5,99$ ).

**Kata Kunci : Makanan bersantan, Hypertensi.**

## PENDAHULUAN

Santan kelapa mengandung senyawa *nonylmetthylketon*. Pada suhu yang tinggi, senyawa ini akan menyebabkan aroma yang bersifat volatil dan mengeluarkan aroma yang khas yakni aroma yang enak atau wangi yang memunculkan selera terutama bila di campur dengan bahan rempah yang lain.

Kebiasaan sebagai Suku Melayu sudah sejak dahulu menggunakan santan kelapa sebagai bahan masakan, bila tidak menggunakannya rasa masakan tidaklah terasa gurih dan enak. Namun santan yang berasal dari kelapa segar ini ternyata juga memiliki akibat buruk bagi kesehatan tubuh dikarenakan lemak nabati. Lemak ini perlu dipantau konsumsinya karena akan membuat kadar kolesterol darah penikmatnya meningkat dan meningkatnya tekanan darah yang sering disebut hipertensi.

Hipertensi atau darah tinggi adalah kondisi pada saat tekanan darah di arteri meningkat jauh di atas batas normal. Dengan peningkatan tekanan darah ini, maka jantung harus bekerja ekstra keras untuk memompa darah supaya darah dapat diedarkan. Setiap manusia akan mengalami peningkatan tekanan darah seiring dengan umur yang terus bertambah, akibat interaksi gen yang begitu kompleks dengan faktor lingkungan yang ada.

Berdasarkan studi pendahuluan dapat diduga terdapat beberapa faktor yang memiliki pengaruh pada penyakit hipertensi seperti faktor genetik, terlalu banyak mengkonsumsi garam, makan bersantan serta kurang mengkonsumsi buah dan sayur.

Santan atau santan adalah cairan berwarna putih susu yang diperoleh dengan cara pengepresan hasil parutan daging kelapa dengan atau tanpa penambahan. Jadi makanan bersantan adalah makanan yang produk olahan bahan dasarnya terbuat dari santan.



Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode. Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole berkonstriksi. Konstriksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri (Udjianti, 2011). Secara umum hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal (Ruhyanudin, 2007). Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Ada dua macam hipertensi, yaitu hipertensi esensial (primer) dan sekunder. Sembilan puluh persen dari semua kasus hipertensi adalah hipertensi primer. Tidak ada penyebab yang jelas tentang hipertensi primer, sekalipun ada beberapa teori yang menunjukkan adanya Hipertensi sekunder adalah akibat dari penyakit atau gangguan tertentu (Ruhyanudin, 2007).

Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkonstriksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). Tekanan darah ditulis sebagai tekanan sistolik garis miring tekanan diastolik, misalnya 120/80 mmHg, dibaca seratus dua puluh perdelapan puluh (Ruhyanudin, 2007).

Dikatakan tekanan darah tinggi jika pada saat duduk tekanan sistolik mencapai 140 mm Hg atau lebih, atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya. Berbagai gejala yang sering dikeluhkan oleh penderita darah tinggi adalah sakit kepala di daerah belakang pada setiap pagi hari, pusing, vertigo, telinga berdengung, adanya gangguan penglihatan, serta kadang mengalami pingsan tiba-tiba.

Menurut Kaplan (1985) ciri-ciri individu seperti umur, jenis kelamin dan suku, faktor genetik serta faktor lingkungan yang meliputi obesitas, stres, konsumsi garam, merokok, konsumsi alkohol, dan sebagainya dapat menimbulkan hipertensi.

Menurut Ibnu, M (1996) peningkatan atau penurunan tekanan darah akan mempengaruhi homeostatis di dalam tubuh. Tekanan darah selalu diperlukan untuk



daya dorong mengalirnya darah di dalam arteri, arteriola, kapiler dan sistem vena, sehingga terbentuklah suatu aliran darah yang menetap.

Menurut Susalit, dkk., (2001) terjadinya hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yang saling mempengaruhi, dimana faktor utama yang berperan dalam patofisiologi adalah faktor genetik dan paling sedikit tiga faktor lingkungan yaitu asupan garam, stres, dan obesitas.

Menurut Ana (2007) berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi dua golongan yaitu hipertensi esensial yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder yang diketahui penyebabnya seperti gangguan ginjal, gangguan hormon, dan sebagainya

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Pertumbuhan Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat .Provinsi Sumatera utara pada bulan Pebruari 2017,dengan sampel 48 orang terdiri dari laki-laki 20 orang dan perempuan 28 orang dengan alat lembar pertanyaan .Metode penelitian Wawancara dengan prosedur Mengamati kebiasaan makan makanan bersantan suku melayu di kecamatan Stabat, Melakukan wawancara kepada masyarakat yang kena penyakit hipertensi/ yang tidak hipertensi dengan parameter berapa kali makan (konsumsi) makanan yang bersantan dalam satu minggu ( sering, jarang sekali, tidak pernah), berapa umur, jenis kelamin, riwayat keluarga (genetik), berapa tekanan darah normalnya. Data yang terkumpul dan dianalisis apa ada korelasinya antara makanan bersantan dengan penyakit hipertensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil Penelitian**

Berdasarkan pengambilan data dilapangan diperoleh jumlah responden 48 responden. Karakteristik suku melayu yang dikaji dalam mini riset ini meliputi usia,jenis kelamin,riwayat keluarga dengan hipertensi( genetik),tingkat konsumsi makanan bersantan.



A. Umur (1 Tabel)

No	Umur	N	%
1	20-39 ( Muda)	6	12 %
2	40-59 ( Dewasa)	30	62,5 %
3	60- 70 ( lanjut Usia)	12	25 %
<b>Total</b>		<b>48</b>	<b>100 %</b>

B. Jenis Kelamin (Tabel 2)

No	Jenis Kelamin	N	%
1	Laki-Laki	20	41,66 %
2	Perempuan	28	58,33 %
<b>Total</b>		<b>48</b>	<b>100 %</b>

C. Riwayat Keluarga (genetik) penderita hipertensi (Tabel 3)

No	Riwayat Keluarga	N	%
1	Ada riwayat keluarga dengan hipertensi	8	16,66%
2	Tidak ada riwayat keluarga dengan hipertensi	40	83,33%
<b>Total</b>		<b>48</b>	<b>100%</b>

D. Tingkat Konsumsi makan makanan bersantan (Tabel 4)

No	Konsumsi Bersantan	N	%	Chi kuadrat ( X
1	Sering	26	54,16 %	6,25
2	Jarang	21	43,75%	1,56
3	Tidak pernah	1	2,08 %	14,06
<b>Total</b>		<b>48</b>	<b>100 %</b>	<b>21,87</b>

**PEMBAHASAN**

a. Berdasarkan hasil penelitian ( tabel 1) didapatkan bahwa berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebanyak 62,5% termasuk kategori Dewasa (40-59 ), Umur Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang munculnya dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor. Dengan bertambahnya usia, maka tekanan darah juga akan meningkat. Umumnya seseorang akan berisiko menderita hipertensi setelah usia 45 tahun. Serangan darah tinggi baru muncul sekitar usia 40 tahun walaupun dapat terjadi pada usia muda (Kumar,et al.,2005). Faktor usia terkait dengan kejadian hipertensi yaitu terjadinya beberapa perubahan fisiologis yang diakibatkan peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatis. Selain itu, setelah usia 45 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot,



sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Serangan darah tinggi baru muncul sekitar usia 40 tahun walaupun dapat terjadi pada usia muda (Kumar, et al., 2005). Boedhi Darmoejo dalam tulisannya yang dikumpulkan dari berbagai penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa 1,8%-28,6% penduduk yang berusia di atas 20 tahun adalah penderita hipertensi.

- b. Berdasarkan hasil penelitian (lihat tabel 2) didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (58,33%). Secara tersirat memang penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang ada. Tetapi, apabila ditelaah lebih lanjut, maka dapat diketahui bahwa wanita sebagian responden perempuan dalam penelitian ini telah masuk pada masa premenopause. Pada premenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan usia wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita usia 45-55 tahun (Kumar, et al., 2005). Oleh karena kehilangan hormon estrogen yang berfungsi sebagai pelindung penyakit kardiovaskuler, maka jenis kelamin perempuan yang memasuki masa premenopause akan sama berisikonya untuk terkena penyakit hipertensi dengan jenis kelamin laki-laki.
- c. Riwayat Keluarga dengan Hipertensi Berdasarkan (tabel 3) karakteristik riwayat keluarga dengan hipertensi diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, yaitu sebanyak 83,33%. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian yang pernah dilakukan dan didasarkan teori yang telah ada, dimana kejadian hipertensi meningkat pada orang yang memiliki riwayat keluarga yang menderita hipertensi. Seseorang akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapatkan hipertensi jika orangtuanya adalah penderita hipertensi. Pada 70-80 kasus hipertensi esensial didapatkan juga riwayat hipertensi pada orang tua mereka.
- d. Berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji Chi Kuadrat pada hubungan antara tingkat konsumsi makanan bersantan dengan kejadian hipertensi didapatkan hasil  $dk = 3-1=2$  dan kesalahan 5% maka diperoleh harga Chi Kuadrat tabel ( $21,87 > 5,99$ ). Karena ( $X$ ) hitung  $>$  dari ( $X$ ) tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$



diterima yang berarti orang yang sering mengkonsumsi makanan yang bersantan akan terkena resiko penyakit hipertensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel tingkat konsumsi makanan bersantan terbukti memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada responden didesa Pertumbuhan Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat. Makanan bersantan yang mengandung Lemak memang diperlukan oleh tubuh sebagai zat pelindung dan pembangun. Tetapi, apabila konsumsinya berlebihan akan meningkatkan terjadinya plak dalam pembuluh darah, yang lebih lanjut akan menimbulkan terjadinya hipertensi. Patofisiologi metabolisme lemak sehingga menyebabkan hipertensi adalah dimulai ketika lipoprotein sebagai alat angkut lipida bersirkulasi dalam tubuh dan dibawa ke sel-sel otot, lemak dan sel-sel lain. Begitu juga pada trigliserida dalam aliran darah dipecah menjadi gliserol dan asam lemak bebas oleh enzim lipoprotein lipase yang berada pada sel-sel endotel kapiler. Makanan bersantan juga mengandung Kolesterol yang banyak terdapat dalam LDL akan menumpuk pada dinding pembuluh darah dan membentuk plak. Plak akan bercampur dengan protein dan ditutupi oleh sel-sel otot dan kalsium yang akhirnya berkembang menjadi aterosklerosis. Pembuluh darah koroner yang menderita aterosklerosis selain menjadi tidak elastis, juga mengalami penyempitan sehingga tahanan aliran darah dalam pembuluh koroner juga naik, yang nantinya akan memicu terjadinya hipertensi (Vilareal, 2008). DASH merekomendasikan untuk membatasi pemenuhan konsumsi lemak yang terdapat pada makanan bersantan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis korelasi Korelasi Mengkonsumsi Makanan Bersantan Pada Suku Melayu Dengan Penyakit Hypertensi di desa Pertumbuhan Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat dapat disimpulkan sebagai berikut: bahwa variabel tingkat konsumsi makanan bersantan terbukti memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada responden didesa Pertumbuhan Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat.



## DAFTAR PUSTAKA

- Doengoes, Marilyn, E. 2000. *Rencana Asuhan Keperawatan Pedoman untuk Perencanaan dan Pendokumentasian Perawatan pasien*, Buku Kedokteran. Jakarta.
- Gunawan, Lany. 2001. *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*, Kanisius. Yogyakarta.
- Sobel, Barry J, et all.,1999. *Hipertensi Pedoman Klinis Diagnosis dan Terapi*, Hipokrates. Jakarta.
- Semple Peter. 1996. *Tekanan Darah Tinggi, Alih Bahasa*. Meitasari Tjandrasa, Arcan. Jakarta.

