

HUBUNGAN PERILAKU MENGGONSUMSI GORENGAN DENGAN TEKANAN DARAH SISTOLE PADA DOSEN USIA DEWASA MUDA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

*(Relationship Between The Behavior Of Consumption Fried Foods and
Systolic Blood Pressure at Lecturers of Young Adults at the Muhammadiyah
University of Jember)*

Yoga Madani¹⁾, Wahyudi Widada²⁾, Ginanjar Sasmito A³⁾

1) Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Jember

2,3) Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Jember

Jl. Karimata 49 Jember. Telp: (0331) 332240 Fax: (0331) 337957

Email: Fikes@unmuhjember.ac.id Website: <http://fikes.unmuhjember.ac.id>

Email: yogamadani30@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan darah pada usia dewasa muda di pengaruhi oleh faktor gaya hidup tidak sehat, salah satunya adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung minyak jenuh tinggi. Gorengan merupakan makanan yang mengandung lemak tinggi. Proses penggorengan gorengan yang menggunakan minyak berulang kali pemakaian menyebabkan makanan tersebut mengandung lemak jenuh tinggi. Perilaku mengkonsumsi makanan tersebut akan menyebabkan terjadinya aterosklerosis dan meningkatkan tekanan darah. Metode: Desain Penelitian yang digunakan adalah korelasi dengan pendekatan crosssectional. Sampel dalam penelitian ini adalah dosen usia dewasa muda dengan besar sampel 48 responden, penelitian ini dimulai bulan juni 2019. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner dan observasi. Penelitian ini menggunakan uji statistik *spearman rho*. Hasil penelitian ini menunjukkan perilaku mengkonsumsi gorengan kategori tinggi sebesar 50%, kategori sedang sebesar 33,3%, dan kategori rendah sebesar 16,7%. Tekanan darah sistole kategori tinggi sebesar 18,3%, dan kategori normal sebesar 81,7%. Terdapat hubungan antara perilaku mengkonsumsi gorengan dengan tekanan darah sistole ($p \text{ value} = 0,001$, $p \text{ value} < 0,05$). Diskusi: Penelitian ini direkomendasikan responden tetap menjaga gaya hidup yang sehat agar dapat terhindar dari penyakit degeneratif di usia dewasa muda.

Kata kunci: Perilaku, Konsumsi gorengan, Tekanan Darah sistole, Dosen Usia Dewasa Muda

Daftar Pustaka (2001-2017)

**RELATIONSHIP BETWEEN THE BEHAVIOR OF CONSUMPTION
FRIED FOODS AND SYSTOLIC BLOOD PRESSURE AT LECTURES OF
YOUNG ADULTS AT THE MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF
JEMBER**

ABSTRACT

Blood pressure in young adults is influenced by unhealthy lifestyle factors, one of which is to consume foods that contain high saturated oil. Fried foods are high fat foods. The process of fried frying using oil often causes food to contain high saturated fat. The food consumption behavior will cause atherosclerosis and increase blood pressure. Method: The research design used was a correlation with a cross-sectional approach. The sample in this study was young adult lecturers with a sample size of 48 respondents, this study began in June 2019. The sampling technique uses total sampling. Data collection techniques used questionnaires and observations. This study uses the Spearman rho test. The results of this study showed that high-consumption fried foods were 50%, medium category was 33.3%, and low category was 16.7%. Systolic blood pressure in the high category was 18.3%, and the normal category was 81.7%. There is a relationship between the behavior of consuming fried foods with systolic blood pressure (p value = 0.001, p value <0.05). Discussion: This study recommended that respondents maintain a healthy lifestyle in order to avoid degenerative diseases in young adults.

Keywords: Behavior, Consumption fried foods, Systolic blood pressure, Young Adult Lecturer

Reference: (2001-2017)

PENDAHULUAN

A. Belakang

Tekanan darah adalah daya yang di perlukan agar darah dapat mengalir di dalam pembuluh darah dan beredar mencapai seluruh jaringan tubuh manusia. Darah beredar keseluruh bagian tubuh berfungsi sebagai media pengangkut oksigen serta zat lain yang diperlukan untuk kehidupan sel-sel di dalam tubuh (Moniaga, 2013).

Peningkatan tekanan darah merupakan salah satu indikasi kemungkinan seseorang akan terkena stroke dan penyakit jantung koroner (PJK) tiga kali lebih tinggi (Rahmat, F, 2013). Prevelansi hipertensi nasional mengalami peningkatan dari data sebesar 25,8% menjadi 34,1% di tahun 2018. Jember merupakan salah satu kota dengan pengidap hipertensi yang tinggi yakni sebesar 53,431 jiwa dari 517,315 jiwa (10,33%) yang dilakukan pengukuran darah pada usia diatas 18 tahun (Risksedas, 2013).

Meningkatnya tekanan darah pada seseorang di usia dewasa muda dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hal-hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat antara lain kebiasaan merokok, kurang olahraga, diet makanan dan stres (Nisa, 2012). Salah satu penyebab atau faktor yang mempengaruhi dari tekanan darah tinggi adalah gaya hidup tidak sehat. Gaya hidup dalam kehidupan modernisasi ini menyebabkan penyimpangan pola diet makanan yaitu menghindari makan-makanan yang berlemak jenuh tinggi (Nisa, 2012).

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Konsumsi makan makanan yang berlemak akan meningkatkan kadar kolestrol dalam darah terutama kolestrol LDL. Salah satu makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi adalah gorengan (Nisa, 2012).

Gorengan merupakan salah salah makanan yang mengandung lemak

jenuh yang tinggi. Dibalik kenikmatan yang terdapat dalam gorengan, gorengan memiliki kandungan lemak jenuh yang tinggi. Hal ini terjadi karena proses penggorengan gorengan yang menggunakan minyak yang berulang kali pemakaian menyebabkan gorengan tersebut mengandung lemak yang tinggi (Fauziah, Dkk. 2013)..

Menurut (Chalid, Sri Yudial, 2009) penurunan mutu gizi minyak goreng pedagang kaki lima karena penggunaan minyak goreng yang berulang kali. Penurunan mutu gizi minyak goreng pedagang kaki lima karena tidak memenuhi standar mutu, sehingga tidak aman untuk di gunakan.

Perilaku konsumsi makanan tersebut akan mengakibatkan kadar kolestrol dalam darah meningkat dan menyebabkan terjadinya plak dalam pembuluh darah. Pembuluh darah yang menyempit karena adanya Plak dalam pembuluh darah mengakibatkan peningkatan tekanan pada saat jantung berkonstraksi atau terjadi peningktan tekanan darah sistole (Rosen dan Gelfan, 2009).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Correlation Research* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu keterkaitan variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen pada penelitian ini yaitu perilaku mengkonsumsi gorengan dan variabel dependen yaitu tekanan darah sisitole (Nursalam, 2008).

Populasi dalam penelitian ini adalah dosen usia dewasa muda di Universitas Muhammadiyah Jember. Sampel yang dijadikan responden pada penelitian ini adalah dosen usia dewasa muda di Universitas Muhammadiyah dengan besar sampel 48 responden. Dengan kriteria berumus 24-40 tahun.

Hasil Penelitian

Karakteristik dosen usia dewasa muda berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 1.

Usia	Jumlah (orang)	Persentase (%)
35-40 tahun	23	47,9
30-34 tahun	21	43,8
24-29	4	8,3

tahun		
Total	48	100,0

Pada tabel 1 menunjukkan hasil bahwa jumlah dosen usia dewasa muda yang berusia 35-40 tahun sebanyak 23 responden, yang berusia 30-34 tahun sebanyak 21 responden, dan 24-29 tahun 4 responden.

Karakteristik dosen usia dewasa muda berdasar perilaku mengkonsumsi gorengan dapat dilihat pada tabel 2

Perilaku Mengkonsumi gorengan	Jumlah	Presentase
Tinggi	24	50
Sedang	16	33,3
rendah	8	16,7
Total	48	100

Pada tabel 2 menunjukkan hasil penelitian variabel X(perilaku mengkonsumsi gorengan) didapatkan data bahwa perilaku mengkonsumsi gorengan dengan kategori tinggi sejumlah 24 responden, kategori sedang sejumlah 16 responden, kategori rendah sejumlah 8 responden.

Karakteristik ibu hamil primigravida berdasarkan persepsi dapat dilihat pada tabel 3

Tekanan		
Darah sistole	Jumlah	Presentase
Tinggi	39	81,7
normal	9	18,3
Total	64	100

Pada tabel 3 menunjukkan hasil penelitian variabel Y(tekanan darah sistole) didapatkan data bahwa responden, tekanan darah sistole kategori tinggi berjumlah 9 responden, tekanan darah normal berjumlah 39 responden.

Berdasarkan dengan uji statistik *spearman rho* diketahui $p\text{ value } 0,001 \leq \alpha 0,05$ sehingga H_1 diterima yang artinya Ada hubungan yang signifikan antara perilaku mengkonsumsi gorengan dengan tekanan darah sistole. Dari nilai r diketahui sebesar 0,456 artinya keeratan hubungan dapat dikategorikan hubungan kuat. Arah korelasi positif (+) yang artinya semakin tinggi perilaku mengkonsumsi gorengan semakin tinggi terjadinya peningkatan tekanan darah sistole.

Gorengan merupakan suatu makanan yang di goreng menggunakan minyak. Gorengan memiliki kandungan lemak jenuh yang tinggi. Kandungan lemak jenuh yang tinggi karena proses penggorengan gorengan menggunakan minyak secara berulang-ulang sehingga membuat kandungan lemak dan kalori dalam makanan jadi jauh meningkat. Kandungan lemak jenuh dalam gorengan dapat menyebabkan meningkatkan kadar LDL(Light Density Lipoprotein) dan menurunkan kadar HDL(Hight Density Lipoprotein) (Rosen dan Gelfan, 2009).

Kolesterol yang berlebihan dalam darah akan mudah melekat pada dinding bagian dalam pembuluh darah. Lalu LDL akan menembus dinding pembuluh darah melalui lapisan sel endotel, masuk ke lapisan dinding pembuluh darah yang lebih dalam yaitu intima. LDL memiliki kecenderungan melekat di dinding pembuluh darah sehingga dapat menyempitkan pembuluh darah. LDL ini bisa melekat karena mengalami oksidasi atau dirusak oleh radikal bebas. LDL yang telah menyusup ke dalam intima akan

mengalami oksidasi tahap pertama sehingga terbentuk LDL yang teroksidasi. LDL-teroksidasi akan memacu terbentuknya zat yang dapat melekatkan dan menarik monosit menembus lapisan endotel dan masuk ke dalam intima. Selain itu dapat pula menghasilkan zat yang mampu mengubah monosit yang telah masuk ke dalam intima menjadi makrofag. Sementara itu LDL-teroksidasi akan mengalami oksidasi tahap kedua menjadi LDL yang teroksidasi sempurna yang dapat mengubah makrofag menjadi sel busa (foam cell) (Tao & Kendall, 2013; Rader & Hobbs, 2005).

Sel busa yang terbentuk akan menumpuk di bawah dinding pembuluh darah dan membentuk fatty streak, bentuk paling dini dari plak aterosklerotik yang dapat berkembang menjadi plak yang matang dan membuat saluran pembuluh darah menjadi lebih sempit sehingga aliran darah menjadi kurang lancar. Plak aterosklerosis pada dinding pembuluh darah bersifat rapuh dan mudah pecah sehingga dapat mengaktifkan pembentukan bekuan darah yang dapat memperparah penyempitan

yang ada sehingga memudahkan terjadinya penyumbatan pembuluh darah secara total. Penyumbatan pada pembuluh darah menyebabkan peningkatan tekanan darah sistole pada saat jantung berkontraksi (Sherwood, 2011; Rader & Hobbs, 2005).

Hasil uji statistik menunjukkan perilaku mengkonsumsi gorengan mempunyai hubungan dengan tekanan darah sistole ($p=0,001$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku mengkonsumsi gorengan dengan tekanan darah sistole. Perilaku mengkonsumsi gorengan akan menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah sistole.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti berpendapat semakin tinggi perilaku seseorang mengkonsumsi gorengan semakin tinggi pula seseorang akan mengidap tekanan darah tinggi .

Hal ini sejalan dengan penelitian(Ayu, Kartika L, 2016) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi ($p=0,001$). Konsumsi lemak yang berlebih akan meningkatkan kadar

kolesterol dalam darah terutama kolesterol LDL yang akan membentuk plaque.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 48 dosen usia dewasa muda. Perilaku mengkonsumsi gorengan pada dosen usia dewasa muda kategori tinggi sebanyak 24 dosen usia dewasa muda(50%), kategori sedang sebanyak 16 dosen usia dewasa muda(33,3%), dan kategori rendah sebanyak 8 dosen usia dewasa muda(16,7%). 2. Tekanan darah sistole pada dosen usia dewasa muda di Universitas Muhammadiyah Jember kategori tekanan darah normal sebanyak 39 dosen usia dewasa muda(81,7 %), dan kategori tekanan darah tinggi sebanyak 18 dosen usia dewasa muda(18,3%), Terdapat Adanya hubungan antara perilaku mengkonsumsi gorengan dengan tekanan sistole darah pada dosen usia dewasa muda di Universitas Muhammadiyah Jember.

Saran

DAFTAR PUSTAKA

- Indriyani, D. (2013). *Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: Graha Ilmu. <http://digilib.unisayogya.ac.id> diperoleh tanggal 28 maret 2019
- Kozier, B., Erb, B., Berman, A., Snyder, J.S. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, &Praktik, Ed. 7, Vol. 1*. Jakarta: EGC
- Maulana, M. (2009). *Cara Cerdas Menghadapi Kehamilan Dan Mengasuh Bayi*. Jogjakarta: Katahati.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Permatasarii, N.(2015). *Hubungan Persepsi Seksual Dengan Perilaku Seksual Masa Kehamilan Pada Ibu Trimmester I Di Puskesmas Banguntapan III Bantull Yogyakarta*.
- Purwoastuti dan Walyani. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.
- Ramalia, R. (2014). *Hubungan Trait Kepribadian dengan Perilaku Seksual Berisiko Remaja di SMA Triguna Utama*. <http://repository.uinjkt.ac.id> diperoleh tanggal 16 Juli 2017
- Rohmah, N. (2010). *Pendidikan Prenatal: Upaya Promosi Kesehatan bagi Ibu Hamil*. Jakarta: Gramata Publishing
- Sureskiarti. (2007). *Hubungan Seksual Masa Kehamilan*. Skripsi Enok Sureskiarti. UMS.
- Sarwono. (2010). *Ilmu kebidanan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka.