

**Jurnal Kesehatan Primer**

Vol 4, No.1 Juni 2019, pp. 23-29

P-ISSN 2549-4880, E-ISSN 2614-1310

Journal DOI: <https://doi.org/10.31965/jkp>Website: <http://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/index.php/jkp>

## Knowledge and Eating Patterns of Fishermen With Hypertension In The Puskesmas Wulla Waijelu

### Pengetahuan dan Pola Makan Nelayan terhadap Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wulla Waijelu

Windy Putri Perdina Yusuf, Yuneti Octavianus Nyoko

Program Studi Keperawatan Waingapu, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: [yuneti\\_nyoko@yahoo.co.id](mailto:yuneti_nyoko@yahoo.co.id)**ARTICLE INFO****Artikel Histori:**Received date: March 5<sup>th</sup>, 2019Revised date: April 16<sup>th</sup>, 2019Accepted date: May 7<sup>th</sup>, 2019**Keywords:**

Fishermen

Knowledge

Diet

Hypertension

**ABSTARCT/ABSTRAK**

**Background:** People with hypertension in the last 3 years in Wulla Waijelu Region continued to increase, in 2015 as many as 210 people, in 2016 there was 273 people and in 2017 was 431 people. Most of the people the Puskesmas Wulla Waijelu are fishermen. The purpose of this study was to describe the knowledge and eating patterns of fishermen with hypertension in the Puskesmas Wulla Waijelu. **Method:** This type of research is an analytical study with a descriptive study design. Variables of knowledge and eating patterns to hypertension. Data collection with questionnaire instrument. Data analysis was univariat. **Results:** Characteristics of 30 fishermen showed that all were male, aged 30 to 51 (30%) and had education at the elementary, junior high and high school levels of 27%. The results of the univariate analysis showed that the fishermen had poor knowledge about hypertension as many as 16 people (53%) and most of the fishermen's had poor eating as many as 26 people (87%). **Suggestion:** Fishermen Active to looking for information about health problems, especially about hypertension and also health workers need to improve information about hypertension and provide counseling where fishermen gather when they finish fishing.

---

**Kata Kunci:**

Nelayan  
Pengetahuan  
Pola Makan  
Hipertensi

**Latar Belakang:** Penderita hipertensi pada periode 3 tahun terakhir di Wilayah Wulla Waijelu terus meningkat yaitu tahun 2015 sebanyak 210 orang, tahun 2016 sebanyak 273 orang dan pada tahun 2017 sebanyak 431 orang. Masyarakat sekitaran wilayah kerja Puskesmas Wulla Waijelu sebagian besar berprofesi sebagai nelayan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan pola makan nelayan terhadap penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wulla Waijelu. **Metode:** Jenis penelitian adalah studi analitik dengan desain studi deskriptif. Variabel pengetahuan dan pola makan terkait penyakit hipertensi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan instrumen kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat. **Hasil:** Karakteristik dari 30 responden menunjukkan semuanya berjenis kelamin laki-laki, berumur 30 sampai 51 orang sebanyak 30% dan mempunyai pendidikan terakhir SD, SMP, dan SMA sebanyak 27%. Hasil analisis univariat menunjukkan masyarakat paling banyak mempunyai pengetahuan yang kurang terhadap penyakit hipertensi yaitu sebanyak 16 orang (53%) dan pola makan nelayan sebagian besar adalah kurang baik yaitu sebanyak 26 orang (87%). **Saran:** Nelayan aktif mencari informasi seputar masalah kesehatan terutama tentang penyakit hipertensi dan juga petugas kesehatan perlu meningkatkan informasi tentang penyakit hipertensi serta memberi penyuluhan di tempat para nelayan berkumpul saat selesai melaut.

*Copyright © 2019 Jurnal Kesehatan Primer  
All rights reserved*

---

**Corresponding Author:**

Yuneti Octavianus Nyoko  
Program Studi Keperawatan Waingapu , Poltekkes Kemenkes Kupang  
Email: yuneti\_nyoko@yahoo.co.id

---

## PENDAHULUAN

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (AS, 2010). Hipertensi kini menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat dan kian hari semakin mengawatirkan, diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi (Depkes RI, 2006). Di Indonesia hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga untuk semua umur setelah stroke (15,4%) dan tuberculosis (7,5%), dengan jumlah mencapai 6,8% (Riskesdas, 2007).

Di Kabupaten Sumba Timur berdasarkan hasil rekapan menunjukkan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2015 adalah sebanyak 4.586 orang, sedangkan pada tahun 2016 adalah sebanyak 4.116 orang. Salah satu puskesmas di Sumba Timur yaitu Puskesmas Wulla Waijelu, di peroleh data penderita hipertensi pada periode 3 tahun terakhir tahun meningkat yaitu tahun 2015 sebanyak 210 orang, tahun 2016 sebanyak 273 orang dan pada tahun 2017 sebanyak 431 orang. Masyarakat sekitaran wilayah kerja Puskesmas Wulla Waijelu sebagian besar berprofesi sebagai nelayan. Data yang diperoleh dari Dinas Kelautan dan Perikanan Sumba Timur tahun 2017 mencatat terdapat 128 orang berprofesi sebagai nelayan. Ikan merupakan salah satu jenis makanan yang sehat bagi tubuh namun pola makan yang salah terhadap olahan ikan dapat menjadi masalah yang serius yang dapat mengganggu kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Wulla Waijelu sering mengkonsumsi hasil tangkapan dari laut terutama ikan yang di asinkan. Selain gaya hidup yang tidak benar seperti merokok, alkohol, obat-obatan maka makanan laut merupakan salah satu factor pencetus terjadinya

hipertensi karena merupakan makanan yang mengandung natrium yang berlebihan jika seseorang mengkonsumsi berlebihan maka akan mempengaruhi tekanan darah. Jika seseorang mengkonsumsi makan laut > 4 potong dalam seminggu dan dilakukan setiap kehidupannya maka akan sulit untuk mengontrol tekanan darah karena selain mengkonsumsi obat maka gaya hidup juga mempengaruhi normalnya tekanan darah (Wilson, 2005). Hal ini juga ditemukan dalam penelitian sebelumnya menunjukkan presentase konsumsi asupan natrium yang banyak terkandung dalam air laut di wilayah pesisir sebesar 3 69,0%, sedangkan pada wilayah pegunungan sebesar 63,3%. Hal ini disebabkan karena pola kebiasaan masyarakat pesisir yang cenderung mengkonsumsi natrium yang tinggi, mengasinkan makanan olahan laut, serta mengkonsumsi hewan laut yang memiliki kadar kolesterol lebih tinggi. Natrium yang tinggi menyebabkan retensi air sehingga terjadi peningkatan volume darah dan tekanan darah . Hal ini sejalan dengan penelitian juga menunjukkan terdapat hubungan yang sangat nyata antara konsumsi makanan laut dengan kejadian hipertensi (Susanty Manikome dkk, 2016)

Faktor tingkat pendidikan sangat berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi oleh anggota keluarga. Taraf pendidikan yang meningkat kemungkinan dapat memperluas wawasan masyarakat dalam hal mengolah makanan bergizi dan mencegah praktek-praktek gizi yang salah akan berkurang. Pada umumnya bahan makanan keluarga nelayan berasal dari hasil perikanan dan pertanian setempat, termasuk bahan makanan yang kaya iodin seperti ikan dan sayuran (Devie dkk, 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Budi (2007) yang menemukan bahwa pola makan yang kurang sehat dapat memicu terjadinya penyakit hipertensi.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan dan pola makan nelayan terhadap penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wulla Waijelu.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Sample penelitian ini sebanyak 30 orang nelayan di Desa Wulla Waijelu Kabupaten Sumba Timur Provinsi Nusa Tenggara Timur Tahun 2018. Variabel yang diukur adalah pengetahuan dan pola makan terkait penyakit hipertensi. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan instrumen kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan Terakhir Di Wilayah Kerja Puskesmas Wulla Waijelu

Karakteristik	Jumlah Responden	%
<b>Umur</b>		
25-29	3	10
30-39	9	30
42-46	9	30
47-51	9	30
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Tidak Tamat SD	6	20
SD	8	27
SMP	8	27
SMA	8	27
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik dari 30 responden semuanya berjenis kelamin laki-laki, berumur 30 sampai 51 orang sebanyak 30% dan

mempunyai pendidikan terakhir SD, SMP, dan SMA sebanyak 27% .

**Tabel 2.** Analisis Univariat Gambaran Pengetahuan dan Pola Makan Nelayan Terhadap Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wulla Waijelu

Variabel	Jumlah Responden	%
<b>Pengetahuan</b>		
Baik	9	30
Cukup	5	17
Kurang	16	53
<b>Pola Makan</b>		
Baik	3	10
Cukup	1	3
Kurang	26	87
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa masyarakat paling banyak mempunyai pengetahuan yang kurang terhadap penyakit hipertensi yaitu sebanyak 16 orang (53%). Hasil penelitian juga menunjukkan pola makan nelayan di Desa Waijelu Kabupaten Sumba Timur sebagian besar adalah kurang yaitu sebanyak 26 orang (87%).

## Pembahasan

### 1. Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang nelayan paling banyak berpengetahuan kurang (53%). Hal ini bisa dipengaruhi oleh pendidikan, dimana masih terdapat 20% nelayan yang tidak tamat SD. Hasil ini sejalan dengan yang dikatakan Riyanto & Budiman (2014) yaitu semakin tinggi pendidikan seseorang semakin luas pengetahuannya, sehingga dapat mengetahui faktor-faktor yang memicu terjadinya penyakit hipertensi. Hasil Kurangnya

pengetahuan juga ada kaitannya dengan responden yang memiliki umur 42-51 tahun yang sudah dapat di katakan pra lansia masing-masing sebanyak 9 orang (30%). Dalam teorinya, usia mempengaruhi perkembangan daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin tua usia seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik, akan tetapi pada usia tertentu, bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berumur belasan tahun. Bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya (Ar-Rasily, 2016). Selain itu rendahnya tingkat pengetahuan tentang hipertensi juga disebabkan oleh rendahnya sumber informasi yang nelayan dapatkan karena pekerjaan sebagai nelayan yang menyebabkan kurangnya waktu untuk mendapat informasi dari tenaga kesehatan yang memberikan penyuluhan. Oleh karena Wilayah Kerja Puskesmas Wulla Waijelu, khususnya di tempat para nelayan berkumpul di pada saat sebelum dan sesudah berlayar mencari ikan di laut agar responden dapat mengerti tentang penyakit hipertensi dan nelayan juga sering memeriksakan tekanan darahnya di puskesmas dan sering mencari tahu tentang penyakit hipertensi di media sosial dan tenaga kesehatan.

## **2. Pola Makan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang responden, sebagian besar responden mempunyai kriteria pola makan kurang baik sebanyak 26 orang (87%). Pola makan yang diukur dalam penelitian ini yaitu pola makan yang di asinkan dan tinggi garam. Makanan tinggi garam dapat mempengaruhi kenaikan tekanan darah. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian WHO (2000) bahwa konsumsi garam berlebih

memiliki efek langsung terhadap tekanan darah. Menurut Blood Pressure UK (2008), peningkatan tekanan darah akibat mengkonsumsi terlalu banyak garam atau natrium secara terus menerus dapat berakibat fatal untuk arteri (Patricia dkk, 2016). Demikian juga hasil penelitian Berdasarkan hasil uji chi square antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi didapatkan ada hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi ( $p=0,001$ ). Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan Susanto (2010) yaitu konsumsi natrium yang berlebih akan meningkatkan ekstraseluler dan cara untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat dan akibat dari meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terkait yang dilakukan oleh Mamoto dkk (2012) hasilnya menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh (Indrawati dkk (2009) yang menemukan hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan asin, mengandung sodium glutamat (vetsin, kecap dan saus) dengan kejadian hipertensi (Solehatul dkk, 2015). Pola makan yang tidak teratur, mengkonsumsi makanan rendah serat, tinggi lemak, tinggi gula, dan mengandung banyak garam yang dapat menyebabkan hipertensi (Megha, 2012 dalam Melia, 2017).

Kurang baiknya pola makan nelayan dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang rendah. Dimana pengetahuan dalam penelitian ini sebagian besar berpengetahuan kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan, pengetahuan dengan konsumsi garam

(Hesti dkk, 2017). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Ragot et al (2005) yang menyatakan bahwa pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai tekanan darah memegang peranan penting dalam kemampuan untuk mencapai kesuksesan pengendalian tekanan darah pada hipertensi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Alexander et al (2003) yang mengungkapkan bahwa pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah serta peranan penting dalam kemampuan mengontrol hipertensi. Dengan pengetahuan yang baik maka nelayan akan dapat mengerti, memahami tentang pentingnya diet hipertensi dan mengaplikasikan dalam perilaku diet rendah garam agar tekanan darah dalam kondisi stabil. Pengetahuan tentang diet hipertensi yang baik, diperoleh dari kegiatan penyuluhan akan menjadikan lansia mengerti untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah (Risanti, 2014). Oleh karena itu perlu dilakukannya penyuluhan kesehatan oleh tenaga kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Wulla Waijelu tentang mengkonsumsi dan mengelola makanan yang sehat.

## KESIMPULAN

Dari 30 orang responden sebagian besar berpengetahuan kurang yaitu 16 orang (53%), dan sebagian besar mempunyai pola makan kurang baik yaitu 26 orang (87%). Disarankan nelayan aktif mencari informasi seputar masalah kesehatan terutama tentang penyakit hipertensi dan juga petugas kesehatan perlu meningkatkan informasi tentang penyakit hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alexander M., Gordon N.P., Davis C.C., & Chen R.S. (2003). Patient Knowledge and Awareness of Hypertension Is Suboptimal: Results From a Large Health Maintenance Organization. *The Journal of Clinical Hypertension*. 5: 254-60.
- Ar-rasily Ktarisa Khairiyah & Puspita Kusuma Dewi. (2016). *Jurnal kedokteran diponegoro* Volume 5, nomor 4.
- AS, M. (2010). *Hidup bersama hipertensi*, In Book, Yogyakarta
- Blood Pressure UK. (2008). *Salt and Blood Pressure*. *Jurnal kesehatan*.
- Budi. (2007). *Pola Makan Sehat*. <http://www.budiboga.com> Online Senin, 20 Januari 2017.
- Depkes. 2006. *Profil kesehatan Indonesia*. (2006). Departement Kesehatan Republik Indonesia.
- Devie Catrintje Bitjoli, dkk. (2009). *Identifikasi Kondisi Dan Status Gizi Masyarakat Pesisir Kabupaten Halmahera Utara (Nutrition Status of Fishing Families in the District North Halmahera, Relation to Patterns of Consumption of Fishery Products)*. *E-journal*. <https://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/53945/1/17.IDENTIFIKASI%20KONDISI%20DAN%20STATUS%20GIZI%20MASYARAKAT%20PESISIR%20KABUPATEN%20HALUT%20%28Strategi%20Pengembangan%20Perikanan%20Halut%29.pdf>.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sumba Timur. (2017). *Laporan Jumlah Penderita Hipertensi Di Sumba Timur Kabupaten Sumba Timur*.
- Dinas Kelautan dan Perikanan Sumba Timur. (2017). *Laporan Jumlah Nelayan*

- Kecamatan Wulla Waijelu Kabupaten Sumba Timur.
- Hesti, dkk. (2017). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Konsumsi Garam beryodium Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Gembong Kecamatan Gembong Kabupaten Pati. *Urnal kedokteran Diponegoro* Volume 6, nomor 2.
- Indrawati, dkk. (2009). Hubungan Pola Kebiasaan Konsumsi Makanan Masyarakat Miskin Dengan Kejadian Hipertensi Di Indonesia. *Media Peneliti dan Pengembangan Kesehatan*. vol.XIX no.4 Tahun 2009.
- Mamoto, dkk. (2012). Hubungan Antara Asupan Natrium Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Poliklinik Umum Di Puskesmas Tumaratas Kecamatan Langowan Kabupaten Minahasa, hlm.1-6.
- Melia, dkk. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Garam Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)* Volume 5 Nomor 1. Available in: <https://media.neliti.com/media/publications/105373-ID-hubungan-pengetahuan-tentang-diet-garam.pdf>
- Patrician. Adriaansz, dkk. (2016). Hubungan konsumsi makanan dengan kejadian Hipertensi pada lansia di puskesmasranomuut kota Manado. *Ejournal keperawatan (e-kp)* volume 4 nomor 1.
- Puskesmas Wulla Waijelu. (2017). Laporan Penderita Hipertensi. Kabupaten Sumba Timur, Nusa Tenggara Timur.
- Ragot S, at al. (2005). Appraisal of the Knowledge of Hypertensive Patients and Assesment of the Role pf the Pharmacists in the Management of Hypertension: Results of a Regional Survey. *Journal of Human Hypertension*. 19: 577-84.
- Risanti. (2014). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi Dengan Kejadian Kekambuhan Hipertensi Lansia Di Desa Mancasan Wilayah Kerja Puskesmas I Baki Sukoharjo. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Riskesdas. (2007). Laporan nasional 2007. E-laporan. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan departemen kesehatan, Republik Indonesia. Available in: <https://www.k4health.org/sites/default/files/laporannasional%20riskesdas%202007.pdf>.
- Solehatul mahmudah, dkk. (2015). Hubungan gaya hidup dan pola makan Dengan kejadian hipertensi pada lansia Di kelurahan sawangan baru kota depok Tahun 2015. *Jurnal biomedika*, volume 8 nomor 2.
- Susanto. (2010). Cekal (cegah & tangkal) penyakit modern, ANDI, Yogyakarta
- Susanty Manikome, dkk. (2016). Gambaran Konsumsi Makanan Laut Penderita Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Dagho Kecamatan Tamako. Available in: <https://media.neliti.com/media/publications/106575-ID-gambaran-konsumsi-makanan-laut-penderita.pdf>.
- WHO. (2000). World health statistics. (diakses tanggal 11 november 2015). [http://www.who.int/entity/whosis/whostat/EN\\_WHS10\\_Full.pdf?ua=1](http://www.who.int/entity/whosis/whostat/EN_WHS10_Full.pdf?ua=1)
- Wilson. (2005). Konsep Klinis proses-proses penyakit Edisi 6. Vol.2.