

HUBUNGAN KONSUMSI MIE INSTAN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KALIWATES

Ellya Mulyaningsih

(Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu
Keperawatan, Email : asysyifaummu@gmail.com)

Asmuji

(Dosen Universitas Muhammadiyah Jember, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu
Keperawatan, Email : asmuji@unmuhjember.ac.id)

Ginanjarsasmito Adi

(Dosen Universitas Muhammadiyah Jember, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu
Keperawatan, Email : ginanjarsa@unmuhjember.ac.id)

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada dua kali pengukuran. Prevalensi hipertensi di Indonesia diperkirakan meningkat dari waktu ke waktu. Salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu perilaku gaya hidup dalam mengkonsumsi makanan seperti konsumsi garam yang berlebihan. Salah satu makanan yang mengandung garam adalah mie instan. Menurut Kementerian Kesehatan batas konsumsi garam per hari tidak boleh melebihi 2000 mg natrium atau setara 1 sendok teh, sedangkan kandungan natrium dalam mie rata – rata keseluruhan 1256 mg natrium. **Tujuan Penelitian** ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember. **Desain Penelitian** ini deskriptif korelasi dengan pendekatan *case control*. Populasi penelitian adalah 217 pasien rawat jalan usia 40 – 60 di Puskesmas Kaliwates. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu kelompok kasus 27 responden dan kelompok kontrol 27 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner . Analisis bivariat menggunakan uji Chi-square. **Hasil:** Ada hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kaliwates p value 0,004 <(0,05), dengan Nilai OR didapatkan yakni 6,192 dengan CI lower upper masing-masing 1,683 dan 22,785 dimana jika mengkonsumsi mie instan berisiko mengalami hipertensi sebesar 6.192 kali dibanding yang tidak mengkonsumsi mie instan, dengan

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-
NonCommercial 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

sekarang-kurangnya lebih berisiko sebesar 1,683 kali dan paling besar lebih berisiko sebesar 22,785 kali lipat dapat menderita hipertensi. **Saran:** Diharapkan responden dapat mengurangi konsumsi makanan instan, tinggi kalori, berlemak, berpengawet dan kurangi asupan garam yang dapat menyebabkan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Mie Instan

ABSTRACT

Background: Hypertension or high blood pressure is a condition in which blood pressure exceeds the systolic normal limit of 140 mmHg or more and diastolic 90 mmHg or more at two measurements. The prevalence of hypertension in Indonesia is estimated to increase over time. One of the risk factors that can cause hypertension is lifestyle behavior in eating foods such as excess salt consumption. According to the Ministry of Health, the salt intake limit should not exceed 2000 mg of sodium per day or the equivalent of 1 teaspoon, while the sodium content in peanuts averages a total of 1256 mg. The purpose of this research is to find out the relationship between the consumption of instantaneous noodles and the occurrence of hypertension in Kaliwates Health Center district of Jember. Design is a descriptive correlation with a case control approach. The study population was 217 street care patients aged 40 – 60 in Puskesmas Health Center. The sample in the study was divided into two cases of 27 respondents and a control group of 27. The instinct used is a questionnaire. bivariant analysis using the Chi-square test. Results: There is a relationship between instantaneous meat consumption and hypertension incidence in Kaliwates Health Center p value $0,004 < (0,05)$, with OR value obtained is 6,192 with lower upper CI respectively 1,683 and 22,785 where if consuming instantaneu meat has a risk of developing high blood pressure of 6.192 times compared to those who do not consume instantaneus meat, with at least a higher risk of 1, 683 times and the greatest a greater risk of suffering from hypertensive 22.785 times. Advice: Expect respondents to reduce the consumption of instant foods, high-calorie, fatty, preserved and reduced salt intake that can lead to hypertension.

Keywords: Hypertension, instantaneous noodles

PENDAHULUAN

Tuberkulosis (Tuberculosis disingkat TB) merupakan penyakit menular yang umum dan dalam banyak kasus bersifat mematikan yang disebabkan oleh *Mycobacterium tuberculosis*. Tuberkulosis (TB) Paru sampai saat ini masih merupakan masalah kesehatan, terutama di negara-negara berkembang termasuk Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Erdwin Wicaksana et al., 2019). Kondisi ini seperti ini bisa berbahaya dikarenakan jantung dipaksa memompa darah lebih keras ke seluruh tubuh, jika tidak segera ditangani bisa mengakibatkan munculnya sejumlah penyakit, misalnya gagal jantung, gagal ginjal serta stroke (Tarigan et al., 2018).

Menurut data dari WHO 2019 terdapat sekitar 1,13 milyar orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Hasil dari Riskesdas Balitbangkes 2013 memperlihatkan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai sebesar 25,8%. Penderita tekanan darah tinggi diperkirakan sejumlah 15 juta, namun hanya sebanyak 46% yang hipertensinya terkontrol (mereka yang menderita tekanan darah tinggi serta menyadari dirinya sedang menjalani pengobatan). Sebaliknya sejumlah 54% penderita tidak sadar dirinya penderita tekanan darah tinggi, sehingga cenderung untuk menderita tekanan darah tinggi yang semakin berat (Puspitasari et al., 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia diperkirakan meningkat dari waktu ke waktu. Hasil dari Riskesdas 2013 dan 2018 prevalensi hipertensi nasional meningkat pada kurun waktu 5 tahun yakni sejumlah 25,8% (2013) menjadi sejumlah 34,1% (2018). Tahun 2018 prevalensi pada Jawa Timur masih berada di atas rata – rata nasional (38,1%). Pada tahun 2018 Jawa Timur menempati urutan 6 besar tertinggi di seluruh provinsi di Indonesia.

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2022 dan 2023 menyatakan bahwa hipertensi merupakan kasus penyakit tidak menular tertinggi dan banyak dialami Masyarakat. Penderita kasus hipertensi di Kabupaten Jember pada tahun 2022 mencapai 190.979 jiwa dan mengalami peningkatan yang sangat drastis pada tahun 2023 mencapai 1.232.564 jiwa. Puskesmas Kaliwates termasuk ke dalam 3 besar puskesmas yang menangani kasus hipertensi. Puskesmas Kaliwates merupakan puskesmas perkotaan dengan jumlah penduduk usia > 15 tahun sebanyak 42.136 jiwa pada tahun 2023, dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 8.587 jiwa.

Banyak faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi meliputi faktor resiko yang tidak dapat diubah dan faktor resiko yang dapat diubah. Faktor resiko yang tidak dapat diubah seperti keturunan, usia, jenis kelamin, dan etnis. Sedangkan faktor resiko yang dapat diubah yang diakibatkan gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, konsumsi garam berlebih, obesitas, diet rendah serat, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, lemak berlebih dan stres (P2PTM Kemenkes RI, 2020).

Salah satu makanan yang mengandung garam berlebih adalah mie instan. Penjualan mie instan di Indonesia sebesar 12 sampai 13 miliar paket per tahun. Ini adalah pasar mie instan terbesar kedua di dunia setelah Cina, terhitung hampir 15% dari seluruh konsumsi mie instan di dunia. Indonesia merupakan negara yang paling menonjol dalam konsumsi mie instan di dunia, di mana Indonesia memiliki per kapita terbesar keempat konsumsi mie instan di dunia (Kingwell & Carter, 2020). Ataupun menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 menyatakan bahwa satu dari sepuluh penduduk Indonesia mengkonsumsi mie instan sebanyak ≥ 1 kali per hari (National Institute for Health Research & Development, 2013).

Menurut Kementerian Kesehatan batas konsumsi garam per hari tidak boleh melebihi 2000 mg natrium atau setara 1 sendok teh (P2PTM Kemenkes RI, 2020). Sedangkan kandungan natrium dalam mie instan dari survey produk supermarket berkisar antara 1095 dan 1308 mg per paket atau rata – rata keseluruhan 1256 mg natrium (Sutrisna et al., 2018). Jumlah natrium tadi belum ditambah dari kandungan natrium pada makanan lain yang dikonsumsi. Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan tubuh meretensi cairan yang dapat meningkatkan volume darah. Asupan natrium yang berlebih dapat mengecilkan diameter arteri, menyebabkan jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah melalui ruang yang semakin sempit, sehingga tekanan darah menjadi naik akibatnya terjadi hipertensi (Fitri et al., 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan

penelitian tentang “Hubungan Konsumsi Mie Instan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2024”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian berupa case control dengan pendekatan retrospektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi mie instan dan kejadian hipertensi. Pasien diobservasi dalam satu waktu yaitu dengan melihat riwayat konsumsi mie dan riwayat diagnosa hipertensi pasien rawat jalan di Puskesmas Kaliwates.

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien rawat jalan usia 40 – 60 tahun di Puskesmas Kaliwates sebanyak 217. Pemilihan sampel menggunakan tehnik non random sampling yaitu purposive sampling. Sampel pada penelitian ini adalah 54 responden yang terbagi menjadi 27 responden penderita hipertensi dan 27 respinden bukan penderita hipertensi.

Pengumpulan data untuk variabel independen dan dependen menggunakan kuesioner. Data yang terkumpul kemudian ditabulasi dan dianalisis menggunakan uji chi square yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang bermakna antara konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Kaliwates. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan telaah etik ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Kesehatan dengan nomor surat 0174/KEPK/FIKES/XII/2024.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat pada tabel:

Tabel 1. Karakteristik Responden di Puskesmas Kaliwater, Juli 2024 (n=54)

Karakteristik Responden	Hipertensi Frekuensi (%)	Non Hipertensi Frekuensi (%)
Usia		
40-45 tahun	4 (14,8)	9 (33,3)
46-50 tahun	5 (18,5)	9 (33,3)
51-55 tahun	5 (18,5)	1 (3,7)
56-60 tahun	13 (48,1)	8 (29,6)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6 (22,2)	8 (29,6)
Perempuan	21(77,8)	19 (70,4)
Pekerjaan		
PNS	2 (11,1)	3 (11,1)
Karyawan	-	5 (18,5)
swasta	19 (70,4)	11 (40,7)
IRT	6 (22,2)	8 (29,6)
Lainnya		
Lama Hipertensi		
<5 tahun	11 (20,7)	-
5-10 tahun	10 (18,5)	-
10-15 tahun	5 (9,3)	-
>15 tahun	1 (1,9)	-
Sumber: Data Primer		

Berdasarkan pada tabel 1. Menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia bahwa jumlah responden dengan riwayat hipertensi terbanyak di rentang usia 56 – 60 tahun sebanyak 13 responden (48,1%). Untuk jumlah responden non hipertensi ada pada usia 40 – 45 tahun sebanyak 9 responden (33,3%) dan usia 46-50 tahun 9 responden (33,3%). Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jumlah responden dengan riwayat hipertensi terbanyak adalah perempuan sebanyak 21 responden (77,8%). Untuk responden dengan riwayat non hipertensi adalah perempuan sebanyak 19 responden (70,4%). Berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa dalam bidang pekerjaan dengan riwayat hipertensi terbanyak adalah IRT 19 responden (70,4%) sedangkan dengan responden non hipertensi adalah IRT 11 responden (40,7%). Berdasarkan karakteristik lama hipertensi menunjukkan bahwa lama responden menderita hipertensi terbanyak adalah 5 – 10 tahun sebanyak 10 responden (18,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden Hipertensi di Puskesmas Kaliwater, Juli 2024 (n=54)

No	Hipertensi	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
1.	Ya	27	50
2.	Tidak	27	50
Total		54	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan pada tabel 2. Terlihat bahwa sebagian memiliki hipertensi 27 responden (50,0%), dan 27 responden (50,0%) tidak memiliki hipertensi.

Tabel 3. Distribusi Responden Konsumsi Mie Instan di Puskesmas Kaliwater, Juli 2024 (n=54)

	Konsumsi Mie	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Hipertensi	Ya	23	85,2
	Tidak	4	14,8
Non Hipertensi	Ya	13	48,1
	Tidak	14	51,9
Total		54	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan pada tabel 3. Dapat dilihat bahwa tingkat konsumsi mie terbanyak dengan riwayat hipertensi sebanyak 23 reponden (85,2%). Sedangkan untuk yang tidak memiliki riwayat hipertensi didapatkan data terbanyak tidak konsumsi mie adalah 14 responden (51,9%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Mie Instan Terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kaliwates, Juli 2024 (n=54)

Konsumsi	Hipertensi		Total	CI 9%			p-value
	Ya	Tidak		Lower	Upper	OR	
Konsumsi Mie	23	13	36	1,683	22,785	6,192	0,004
Tidak Konsumsi Mie	4	15	18				
Total	27	27	54				

Sumber: Data Primer

Berdasarkan pada tabel 4. Diperoleh hasil uji statistic menggunakan chi square didapatkan nilai p-value sebesar $0,004 < (\alpha=0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kaliwates, dengan nilai OR 6,192 yang berarti responden yang mengkonsumsi mie instan berisiko mengalami hipertensi sebesar 6,192 kali dibanding yang tidak mengkonsumsi mie instan.

Dengan sekurang-kurangnya lebih berisiko sebesar 1,683 kali dan paling besar lebih berisiko sebesar 22,785 kali lipat dapat menderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Konsumsi Mie Instan

Berdasarkan penelitian untuk kelompok kasus terdapat 23 responden (85%) yang mengkonsumsi mie instan sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 14 responden (51,9 %) tidak mengkonsumsi mie instan. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Santi (2020) yang dilakukan pada pasien hipertensi di prolans pada 34 responden didapatkan hasil dimana jika mengkonsumsi mie instan berisiko mengalami hipertensi sebesar 0,124 kali dibanding yang tidak mengkonsumsi mie instan, dengan sekurang-kurangnya lebih berisiko sebesar 0,041 kali dan paling besar lebih berisiko sebesar 0,372 kali lipat dapat menderita hipertensi.

Konsumsi mie instan ≥ 2 kali / minggu dikaitkan dengan risiko sindrom metabolik yang bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah, gula darah, dan membuat risiko terkena diabetes, stroke, dan penyakit jantung. Mie instan kaya akan sodium, lemak tidak sehat, dan kadar glikemik yang tinggi yang meningkat risiko sindrom metabolik (Shin et al., 2014). Adanya dampak sindrom metabolik yang disebabkan oleh konsumsi mie instan yang lebih dari 2 kali dalam sepekan, seharusnya responden mengurangi perilaku konsumsi mie instan tersebut.

Faktor resiko yang mempengaruhi hipertensi yang dapat dirubah diakibatkan gaya hidup yang tidak sehat seperti

merokok, konsumsi garam berlebih, obesitas, diet rendah serat, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, lemak berlebih dan stres (P2PTM Kemenkes RI, 2020) Salah satu makanan yang mengandung garam berlebih adalah mie instan. Perilaku mengkonsumsi mie instan mempengaruhi status gizi. Mie instan merupakan penyebab utama obesitas, karena kandungan lemak dan garam dalam mie instan sangat banyak. Frekuensi konsumsi mie instan dapat mempengaruhi status gizi, maka konsumsi mie instan yang tinggi dapat mengakibatkan mengonsumsi lemak dan natrium secara berlebih. Penumpukan lemak dalam tubuh akan berakibat bertambahnya berat badan (Sari, 2017).

Menurut Kurnianingsih (2009), yakni mie instan adalah makanan favorit dari semua kalangan masyarakat terutama bagi orang yang memiliki kesibukan yang sangat banyak sehingga tidak sempat untuk membuat ataupun membeli makanan yang sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Marlenywati (2015), menerangkan terkait kandungan mie instan dan dampaknya pada Kesehatan adalah Monosodium Glutamate (MSG) atau disebut juga vetsin. Selain itu ada pula saus sambal bertujuan untuk menjaga kadar keasaman makanan agar pH mencapai 2,8 dan 3,5. Propylene Glycol (Codex 5) bertujuan untuk mencegah kekeringan dan mempertahankan kelembapan Tartazine CI agar berwarna kuning bertujuan untuk memberikan warna agar terlihat lebih menarik. Flour Treatment Agent bertujuan untuk meningkatkan

kecepatan pengembangan dan kekuatan adonan. Minyak nabati bertujuan untuk memperlambat oksidasi pada bahan yang mengandung kadar lemak tinggi. Polydimethylsiloxan bertujuan untuk mencegah terjadi gumpalan terutama pada bahan makanan berupa bubuk, seperti tepung dan merica. Sehingga apabila kelebihan konsumsi mie instan dapat menyebabkan hipertensi, penyakit jantung, stroke dan kerusakan ginjal (Sutrisna et al., 2018).

Gambaran Hipertensi di Puskesmas Kaliwates

Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan pada 54 responden terbagi menjadi 2, yaitu 27 kasus (responden yang hipertensi) dan 27 kontrol (responden yang tidak hipertensi). Pada kelompok kasus yang terbanyak menderita hipertensi ada pada rentang usia 56 – 60 tahun, sedangkan untuk lama menderita hipertensi terbanyak ada pada rentang kurang dari 5 tahun. Usia merupakan faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi. Pertambahan usia menyebabkan adanya perubahan fisiologis dalam tubuh seperti penebalan dinding uteri akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah mengalami penyempitan dan menjadi kaku dimulai saat usia 45 tahun (Wijaya, 2018).

Menurut penelitian Sartik (2017) menunjukkan adanya hubungan antara usia dan kejadian hipertensi. Hal ini disebabkan oleh karena tekanan arterial meningkat sesuai dengan bertambahnya usia, terjadinya regurgitasi aorta, serta adanya proses degeneratif, lebih sering pada usia tua. Hal yang sama di ungkap oleh

Suhardjono (2016), penyebab hipertensi karena pertambahan usia. Terjadinya hipertensi dimulai dengan atherosclerosis, gangguan struktur anatomi pembuluh darah perifer yang berlanjut dengan kekakuan pembuluh darah. Kekakuan pembuluh darah disertai dengan penyempitan dan kemungkinan pembesaran plaque yang menghambat peredaran darah perifer.

Berdasarkan jenis kelamin penderita hipertensi lebih banyak perempuan (77,8%) dibanding laki-laki (22,2%) pada kelompok kasus. Salah satu yang mempengaruhi tekanan darah adalah jenis kelamin. Pada perempuan yang berusia diatas 40 telah memasuki premenopause yang menyebabkan penurunan kadar hormone ovarium (estrogen dan progesterone) sehingga dapat meningkatkan resistensi vaskuler, dan berdampak pada meningkatnya kadar kolesterol LDL dan menurunnya kadar kolesterol HDL yang mengakibatkan tekanan darah menjadi meningkat. Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Hormon estrogen tersebut akan menurun kadarnya ketika perempuan memasuki usia tua (menopause) sehingga perempuan menjadi lebih rentan terhadap hipertensi.

Penelitian yang dilakukan Rayhani (2013) mengenai hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada pasien yang berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang didapatkan hasil bahwa wanita lebih banyak menderita hipertensi. Selain itu didukung penelitian Choi (2017) mengenai "Sex differences in hypertension prevalence and control: Analysis of the 2010-2014 Korea National

Health and Nutrition Examination Survey” mendapatkan hasil bahwa penderita hipertensi pada wanita (58,8%) lebih banyak dibanding pria (41,2%). Namun hal lain yang didapat oleh Everett (2015) menyatakan bahwa penderita hipertensi lebih banyak pada laki-laki dibanding pria karena berhubungan dengan riwayat konsumsi merokok dan konsumsi alkohol lebih didominasi ditemukan pada laki-laki (Watila, 2010).

Hubungan Konsumsi Mie Instan Terhadap Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai p-value sebesar $0,004 < (\alpha=0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kaliwates, dengan nilai OR 6,192 yang berarti responden yang mengkonsumsi mie instan berisiko mengalami hipertensi sebesar 6,192 kali dibanding yang tidak mengkonsumsi mie instan. Dengan sekurang-kurangnya lebih berisiko sebesar 1,683 kali dan paling besar lebih berisiko sebesar 22,785 kali lipat dapat menderita hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kim (2019) yang menyatakan bahwa konsumsi mie instan berhubungan dengan meningkatnya angka kejadian hipertensi. Hal ini dikarenakan mie instan merupakan salah satu makan dengan bahan pengawet dan kandungan natrium tinggi.

Kandungan natrium dalam mie instan dari survei produk supermarket berkisar antara 1095 dan 1308 mg per paket atau rata-rata keseluruhan 1256 mg natrium (Sutrisna et al., 2018). Kandungan natrium dalam mie instan paling rendah sekitar 600-

an mg/kemasan saji (Destriatania, 2015). Berdasarkan penelitian Tan (2019) dalam jurnal yang berjudul “salt content of instant noodle in Malaysia”, menyebutkan kandungan garam pada bumbu mie instan sekitar 62,1%, dan pada mie terdapat 61,7%.

Natrium adalah sejenis mineral yang penting untuk menjaga keseimbangan cairan di dalam dan di sekitar sel-sel. Konsumsi garam berlebih membuat pembuluh darah pada ginjal menyempit dan menahan aliran darah. Ginjal memproduksi hormone rennin dan angiotensin agar pembuluh darah utama mengeluarkan tekanan darah yang besar sehingga pembuluh darah pada ginjal bisa mengalirkan darah seperti biasanya. Tekanan darah yang besar dan kuat ini menyebabkan seseorang menderita hipertensi (Kuroifah, 2014). Kandungan lemak yang tinggi pada mie instan juga menyebabkan peningkatan kolesterol, plaque, dan penyempitan pembuluh darah serta penurunan elastisitas pembuluh darah. Normalnya dinding darah arteri elastis dan mudah berdistensi. Kemampuan distensi arteri mencegah pelebaran fruktasi tekanan darah, pada penyakit tertentu, seperti arteriosklerosis, dinding pembuluh darah kehilangan elastisitasnya dan digantikan oleh jaringan fibrosa yang tidak dapat meregang dengan baik. Menurunnya elastisitas terdapat tahanan yang lebih besar pada aliran darah. Akibatnya, bila ventrikel kiri mengejeksi volume sekuncupnya, pembuluh darah tidak lagi memberi tekanan. Volume darah yang diberikan, didorong melewati dinding arteri yang kaku dan tekanan sistemik meningkat.

Selain kandungan Natrium dan lemak, pada mie instan juga terdapat MSG

(Monosodium Glutamate) yang berfungsi meningkatkan rasa mie instan menjadi lebih asin, manis, atau asam. Kandungan Sodium dalam MSG merupakan salah satu faktor yang dapat memicu hipertensi, dikarenakan sodium juga dapat menyebabkan retensi cairan dalam tubuh dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat sehingga tekanan darah akan meningkat. Selain itu, MSG juga merangsang susunan saraf simpatis selain menyebabkan eksitasi pembuluh darah juga menyebabkan pelepasan norepineprin dan epineprin oleh medulla adrenal ke dalam darah. Hormon norepineprin dan epineprin yang berada di dalam sirkulasi darah akan merangsang pembuluh darah untuk vasokonstriksi. Faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsang vasokonstriktor sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah (Mardhina, 2014).

Hasil penelitian ini didukung oleh Huh In Sil (2017) pada penelitiannya "Instant noodle consumption is associated with cardiometabolic risk factors among college students in Seoul" yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara konsumsi mie instan dan kadar trigliserida plasma, tekanan darah diastolik, dan kadar glukosa darah puasa. Pada wanita tekanan darah diastolik lebih tinggi diantara yang lebih sering mengonsumsi mie instan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian

hipertensi di Puskesmas Kaliwates dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada kelompok kasus terdapat 23 responden (85%) yang mengonsumsi mie instan sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 14 responden (51,9 %) tidak mengonsumsi mie instan.
2. Dari 54 responden terdapat 27 responden dengan hipertensi dan 27 responden dengan tidak hipertensi. Dengan rentang pasien hipertensi terbanyak usia 56 – 60 tahun.
3. Kelompok yang memiliki frekuensi mengonsumsi mie instan berisiko mengalami hipertensi sebesar 6,192 kali dibanding yang tidak mengonsumsi mie instan.

Saran untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian terkait faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi mie instan pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Audina, M. (2019). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Stikes Perintis Padang Tahun 2019" Skripsi. Skripsi, 1–59.
- Bhatia, M., Kumar, M., Dixit, P., & Dwivedi, L. K. (2021). Diagnosis and Treatment of Hypertension Among People Aged 45 Years and Over in India: A Sub-national Analysis of the Variation in Performance of Indian States. *Frontiers in Public Health*, 9(October), 1–16.
- Bolívar, J. J. (2013). Essential hypertension: An approach to its etiology and neurogenic pathophysiology. *International Journal of Hypertension*,

- 2013.
- Bui Van, N., Vo Hoang, L., Bui Van, T., Si Anh, H.N., Minh, H.T., Do Nam, K.,...Chu, D. (2019). Prevalence and Risk Factors of Hypertension in the Vietnamese Elderly.
- Chasanah, S. U., & Syarifah, N. (2017). Hubungan Karakteristik Individu Penderita Hipertensi dengan Derajat Hipertensi di Puskesmas Depok II Sleman Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 2(1), 1–9.
- Damanik. (2011). *Nutrisi dan Tekanan darah*. Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia
- Ekaningrum, A. Y. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di Dki Jakarta. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 82–92.
- Erdwin Wicaksana, K., Surudarma, I. W., & Wihandani, D. M. (2019). Prevalensi hipertensi pada orang dewasa menengah dengan overweight di denpasar tahun 2018. *Intisari Sains Medis*, 10(3), 821–824..
- Fitri, Y., Rusmikawati, R., Zulfah, S., & Nurbaiti, N. (2018). Asupan natrium dan kalium sebagai faktor penyebab hipertensi pada usia lanjut. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 158.
- Hao, Z., Liang, L., Pu, D., & Zhang, Y. (2022). Analysis of Sodium Content in 4082 Kinds of Commercial Foods in China. *Nutrients*, 14(14).
- Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344–353.
- Memah, M., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dan Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kombi Kecamatan Kombi Kabupaten Minahasa. *Kesmas*, 8(1), 68–74.
- Peltzer, K., & Phaswana-Mafuya, N. (2014). Hypertension and associated factors in older adults in South Africa. *24(3)*, 66–71.
- Santi, Y., Aini, F., & Liyanovitasari. (2020). *Riwayat Konsumsi Mie Instan Terhadap Kejadian Hipertensi Di Prolanis Kecamatan Ungaran*. Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, 1–8.
- Septiawan, T., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2018). Studi Deskriptif Karakteristik Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II Yogyakarta. *Prosiding Konferensi Nasional Ke-7*, 1–9.
- Sirait, R. I., Ronoatmodjo, S., Epidemiologi, D., Kesehatan, F., & Universitas, M. (2024). Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Instan Dengan Kejadian Hipertensi. *12*, 91–98.
- Sutrisna, A., Knowles, J., Basuni, A., Menon, R., & Sugihantono, A. (2018). Iodine intake estimation from the consumption of instant noodles, drinking water and household salt in Indonesia. *Nutrients*, 10(3).
- Tedjasukmana, P. (2012). *Tata Laksana Hipertensi*. *Cdk-192*, 39(4), 251–255.
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171.

Vita Health. (2004). Hipertensi. Jakarta:
Penerbit PT.Gramedia Pustaka Utama.

World Health Organization. A Global Brief
on Hypertension: Silent Killer, global
Public Health Crisis