

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Perilaku Mengonsumsi Rebusan Bawang Putih dan Makanan Dengan Gizi Seimbang “Studi Kualitatif Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Pertiwi”

*The behavior of Consume Garlic Stew and Food with Balance Nutrition
“Qualitative Study about Prevention of Hypertension in Community at the Workspace
of Pertiwi Health Center.”*

Rama Nur Kurniawan K, Rikardus Bia

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Pancasakti Makassar

Article Info

Article History

Received: 04 Jan 2023

Revised: 13 Jan 2023

Accepted: 17 Jan 2023

ABSTRACT / ABSTRAK

Hypertension is an abnormal increase in both systolic and diastolic blood pressure. In general, someone who suffers from hypertension if their systolic/diastolic blood pressure > 140/90 mmHg (usually 120/80 mmHg). Hypertension can cause permanent disability, sudden death, and fatal conditions improve life quality, so there is no problem. Objective To know the community behavior towards hypertension prevention in Puskesmas Pertiwi, Makassar city workspace. Used a quantitative method. The informant in this research was the community in the workspace of Puskesmas Pertiwi Makassar. Using purposive sampling, the sample was determined with the criteria of the community who live and got a treat at Puskesmas Pertiwi Makassar and are willing to be interviewed. The informant's knowledge about hypertension is caused by constantly consuming meat and salt. The impact of hypertension can be minimized by consuming green vegetables, fruits, and balance food. People believe that hypertension can be controlled by drinking boiling garlic water.

Keywords: Community behavior, knowledge, belief

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang tidak normal baik tekanan darah sistolik maupun diastolik. Pada umumnya seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darah sistolik/diastoliknya > 140/90 mmHg (normalnya 120/80 mmHg). Hipertensi dapat menyebabkan kecacatan permanen, kematian mendadak, dan kondisi fatal untuk meningkatkan kualitas hidup sehingga tidak ada masalah. Tujuan untuk mengetahui perilaku masyarakat terhadap pencegahan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pertiwi Kota Makassar. Menggunakan metode kuantitatif. Informan dalam penelitian ini adalah masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Pertiwi Makassar. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan sampel ditentukan dengan kriteria yaitu masyarakat yang tinggal dan berobat di Puskesmas Pertiwi Makassar dan bersedia untuk diwawancarai. Pengetahuan informan tentang hipertensi disebabkan karena selalu mengkonsumsi daging dan garam. Dampak hipertensi dapat diminimalisir dengan mengkonsumsi sayuran hijau, buah-buahan, dan makanan seimbang. Masyarakat percaya jika hipertensi dapat dikendalikan dengan meminum air rebusan bawang putih.

Kata Kunci: Perilaku masyarakat, pengetahuan, kepercayaan

Corresponding Author:

Name : Rikardus Bia

Affiliate : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Pancasakti

Address : Jl. Andi Mangerangi No. 73 Kecamatan Mamajang, Kota Makassar, Prov. Sulawesi Selatan 90021

Email : rikardusbia@gmail.com

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi adalah peningkatan abnormal tekanan darah, baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik, secara umum seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darah sistolik/diastolik > 140/90 mmHg (normalnya 120/80 mmHg). Penyakit hipertensi menimbulkan kecacatan permanen, kematian mendadak dan yang berakibat sangat fatal. Untuk meningkatkan kualitas hidup agar tidak menimbulkan masalah (Herwati & Sartika, 2014)

Menurut data Organisasi kesehatan dunia (WHO) dari 50% penderita hipertensi yang diketahui sebanyak 25 % yang mendapat pengobatan, dan hanya 12,5 % yang diobati dengan baik. WHO memperkirakan, 600 juta orang di dunia kini menderita hipertensi dan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahun karenanya. (Krishnan dkk. 2011 dalam Mahmudah, Maryusman, Arini, & Malkan, 2015).

Menurut hasil Riskesdas tahun 2013 Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 persen, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4 persen, yang didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,5 persen. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

Berdasarkan data Surveilans Penyakit tidak menular Bidang P2PL Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2014 terdapat penderita baru hipertensi esensial (primer) sebanyak 5.902 kasus, penderita lama sebanyak 7.575 kasus, dengan kematian 65 orang. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh (Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan, 2014). Sedangkan berdasarkan data dari Bidang Bina P2PL Dinas Kesehatan Kota Makassar tahun 2015 terdapat kasus hipertensi sebanyak 11.596 dengan rincian jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 4.277 kasus dan perempuan 7.319 kasus (Dinas Kesehatan Kota Makassar, 2016). Menurut Profil Puskesmas Pertiwi pada tahun 2017 terdapat kasus hipertensi sebanyak 1.693 kasus pada tahun 2018 sebanyak 1.874 kasus dan pada tahun 2019 sebanyak 1.512 kasus.

Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan faktor risiko yang sebagian besar merupakan faktor perilaku berupa kebiasaan hidup salah satunya pola tidur. Apabila seseorang menerapkan pola hidup yang baik, maka hipertensi bisa dihindari. Kementerian Kesehatan membuat kebijakan untuk mengelola penyakit hipertensi yaitu mengembangkan dan memperkuat kegiatan deteksi dini hipertensi secara aktif (skrining), meningkatkan akses untuk mendapatkan pengobatan melalui Puskesmas untuk pengendalian hipertensi melalui peningkatan sumber daya kesehatan yang profesional dan kompeten, peningkatan ketersediaan sarana dan prasarana diagnostik pengobatan, maupun sarana promotif dan preventif untuk mencegah terjadinya hipertensi (Rifdani, 2016).

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian bertujuan menganalisis perilaku masyarakat terhadap upaya pencegahan penyakit Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Pertiwi Kota Makassar.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, Informan pada penelitian ini adalah petugas kesehatan dan masyarakat yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pertiwi. Dengan menggunakan teknik (*purposif sampel*). Data primer penelitian Diperoleh melalui observasi lapangan dan wawancara mendalam (*indept Interview*) dengan menggunakan pedoman wawancara (*interview Guide*). Data sekunder diperoleh dari berbagai sumber seperti pemerintah daerah dinas kesehatan dan informasi lain yang berkaitan dengan penelitian ini. Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan tehknik matriks dan selanjutnya dilakukan dengan analisis isi (*content Analysis*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Informan

Informan dalam penelitian ini adalah masyarakat yang datang berkunjung atau sedang berobat maupun yang sedang datang mengantar keluarganya berobat di Puskesmas Pertiwi. Rata-rata usia informan pada penelitian ini adalah 32-59 tahun terdiri dari 9 informan laki-laki dan 1 informan perempuan. Pekerjaan informan 6 orang bekerja sebagai buruh harian, 1 orang sebagai ibu rumah tangga, 2 orang sebagai sopir dan 1 orang sebagai penjahit.

1. Menjaga Pola Makan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan informan tentang cara meminimalisir dampak hipertensi diperoleh informasi bahwa penyakit hipertensi dapat diatasi dengan cara menjaga pola makan dengan cara mengonsumsi makanan seimbang. Selain itu informan juga mengatakan bahwa mengonsumsi buah dan sayur-sayuran juga dapat membantu mencegah hipertensi. Menurut informan buah-buahan sangat baik jika dikonsumsi karena tidak mengandung lemak sehingga bermanfaat untuk kesehatan badan. Hasil tersebut seperti yang di ungkapkan oleh informan sebagai berikut :

“ Bagusnya makan buah-buah, sayur, buah itu lebih penting karena tidak ada lemaknya karena buah itu bagus ki untuk badan” (RA. 22 Oktober 2020)

“Menjaga kesehatan saja sama pola makan harus dijaga iye” (RS. 22 Oktober 2020)

Penelitian ini sejalan dengan (Adam et al.,2017 dalam Mitchell, 2012) mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak. Diet tinggi sayur dan buah baik untuk melindungi kesehatan tubuh, termasuk dalam menjaga berat badan Sayur dapat mencegah kejadian obesitas karena dapat mengurangi rasa lapar namun tidak menimbulkan kelebihan lemak, kolesterol, dan sebagainya.

Sayur umumnya juga mengandung serat kasar yang dapat membantu melancarkan pencernaan dan mencegah konstipasi. Banyak anak yang kurang menyukai sayuran dalam menu makanan dengan alasan karena rasanya yang kurang enak. Pola

makan keluarga tertentu yang tidak mengutamakan sayur dalam menu makanan utama menambah parah kurangnya asupan sayur pada anak.

Konsumsi buah sangat baik bagi penderita obesitas karena buah memiliki serat yang tinggi. Makanan yang berserat sangat baik dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Serat makanan sebenarnya memiliki fungsi penting yang tidak bisa digantikan oleh zat lainnya yaitu dapat membantu mencegah terjadinya sembelit, mencegah wasir, menurunkan berat badan serta mencegah terjadinya penyakit degeneratif seperti jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, hiperkolesterol, kanker usus dan stroke.

Agar bisa mencegah dan mengontrol tekanan darah dengan mengurangi dan mengendalikan stres, makanan yang sehat yang terdiri dari banyak buah dan sayuran segar yang menyediakan nutrisi seperti potassium dan serat, membatasi asupan natrium (Putri et al., 2018)

2. Mengonsumsi rebusan bawang putih

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan dapat diperoleh informasi bahwa penyakit hipertensi diyakini dapat diatasi dengan cara mengkonsumsi rebusan air bawang putih. Menurut informan, potongan bawang putih direbus hingga mendidih kemudian air rebusan tersebut dikonsumsi sebanyak 3 kali sehari, utamanya sebelum makan siang dan sebelum tidur pada malam hari. Hasil berikut dapat dilihat pada kutipan wawancara informan sebagai berikut :

“ Bawang putih direbus sampai mendidih terus diminum airnya tiga kali sehari pagi, siang sebelum makan siang orang sama malam sebelum tidur orang” (RS. 22 Oktober 2020)

Penggunaan obat-obatan herbal ini banyak digunakan masyarakat, yang diharapkan dapat membantu dalam penanganan penyakit hipertensi secara efektif dan efisien. Obat tradisional adalah obat yang berasal dari tumbuhan, hewan, mineral atau campuran dari bahan-bahan tersebut yang telah diolah secara sederhana dan dapat digunakan sebagai obat tradisional. Salah satunya adalah bawang putih (*Allium Sativum*) telah banyak digunakan oleh masyarakat sebagai obat tradisional.

Sejak lama, bawang putih dikenal dan digunakan sebagai tanaman yang berkhasiat untuk menyembuhkan beberapa penyakit yang terkait dengan kardiovaskuler. Bawang putih merupakan tanaman budidaya yang pada umumnya dimanfaatkan sebagai bumbu masakan. Umbi ini wajib ada di setiap rumah tangga di Indonesia, hampir semua masakan Indonesia menggunakan bawang putih sebagai bumbu tambahan.

Selain untuk dikonsumsi, bawang putih dapat dimanfaatkan secara tradisional untuk mengobati tekanan darah tinggi, sakit kepala, gangguan pernafasan, amblyopia, sembelit, luka memar, kolesterol, dan lain-lain.

Berdasarkan penelitian-penelitian ilmiah yang telah dilakukan, bawang putih dapat juga digunakan sebagai obat anti diabetes, anti hipertensi dan anti kolesterol. Bawang putih dapat menurunkan tekanan darah karena bawang putih mengandung zat alisin dan hydrogen sulfide. Zat tersebut memiliki efek selayaknya obat darah tinggi, yaitu memperbesar pembuluh darah dan membuat pembuluh darah tidak kaku, sehingga tekanan darah akan menurun.

Mekanisme kerja bawang putih dalam menurunkan tekanan darah berhubungan dengan efek vasodilatasi pembuluh darah yang menyebabkan tertutupnya kanal dan terbukanya kanal sehingga terjadi hiperpolarisasi. Dengan demikian otot akan mengalami relaksasi, tingginya konsentrasi ion intraseluler menyebabkan vasokonstriksi yang berdampak terhadap terjadinya kondisi hipertensi. Senyawa allisin yang terkandung dalam bawang putih berkhasiat menghancurkan pembekuan darah dalam arteri, mengurangi gejala diabetes dan mengurangi tekanan darah. (Izzati & Luthfiani, 2017 dalam Braunwaid, 2010.)

Penelitian ini sejalan dengan (Darah et al., 2018) Penderita hipertensi dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi yaitu menggunakan bawang putih, senyawa yang ada pada bawang putih adalah aliin. Ketika bawang putih dimemarkan/dihaluskan, zat aliin sebenarnya tidak berbau akan terurai, akibat dorongan enzim alinase, aliin terpecah menjadi alisin, amonia, dan asam piruvat. Bau tajam alisin disebabkan karena kandungan zat belerang. Aroma khas ini bertambah menyengat ketika zat belerang (sulfur) dalam alisin di terbangkan ammonia di udara, sebab ammonia mudah nenangkan atau menurunkan tekanan darah, dan mengandung senyawa belerang yang bersifat mengencerkan darah, jika darah encer, resiko penyumbatan pembuluh darah dapat ditekan.

Sementara alisin yang terkandung dalam bawang putih merupakan senyawa yang dapat membuat butir darah merah lebih licin dan tidak menggumpal, sehingga mampu mencegah penumpukan deposit lemak di dinding pembuluh darah. Pada akhirnya peredaran darah menjadi lancar tanpa ada hambatan sehingga tekanan darah menjadi normal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa perilaku pencegahan penyakit hipertensi yang dilakukan masyarakat dengan cara menjaga pola makan yakni mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang serta rajin mengonsumsi buah-buahan. Selaian itu masyarakat mencegah penyakit hipertensi dengan rutin mengonsumsi rebusan bawang putih.

Diharapkan kepada masyarakat agar tetap meningkatkan perilaku mengonsumsi buah-buahan dan makanan dengan gizi seimbang. Untuk penggunaan obat-obatan herbal sebaiknya juga perlu dikonsultasikan kepada pakar yang terkait agar mendapatkan dosis penggunaan yang sesuai standar pengobatan yang ideal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A., Hasyim, M., Gizi, J., & Kemenkes, P. (2017). *Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Mamuju Tahun 2016*. 3, 3–6.
- Afid, M. D., & Nurmasitoh, T. (2016). *Efek Konsumsi Daging Kambing Terhadap Tekanan Darah*. 10(1), 28–32.
- Agnes A. Rihi Leo. (2020). Hubungan Konsumsi Laru, Garam, Sayur, Dan Buah Terhadap Resiko Hipertensi Pria Dewasa Kupang. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (Jigk)*, 1(02 Se-), 1–9. [Http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk/article/view/136](http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk/article/view/136)

- Ajiwibawani, M. P. (2015). *Pengaruh Faktor Internal Dan Eksternal Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian*.
- Anam, K. (2016). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *Jurnal Langsung*, 3(2), 97–102.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. *Laporan Nasional 2013*, 1–384. <https://doi.org/10.24063/risetkesehatan.bppk.kemkes.go.id/1> Desember 2013
- Darah, T., Hipertensi, P., Puskesmas, D., Kecamatan, G., & Kabupaten, M. (2018). *Jurnal Penelitian Pengaruh Pemberian Ekstrak Bawang Putih (Garlic Sole) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Mojokerto Oleh : Dermawi Parsaulian Marpaung Program Studi Ilmu Keperawatan*.
- Desi Nuryani A01401870didesa, D., & Rt, K. (2017). Penerapan Penkes Diit Hipertensi Untuk Lansia Pada Keluarga Yang Menderita Hipertensi Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Didesa Klopogodo Rt 04 Rw 01 Kecamatan Gombang Kabupaten Kebumene. *Jurnal Skala Kesehatan*, 6(1), 2–112.
- Dinas Kesehatan Kota Makassar. (2016). *Profil Kesehatan Kota Makassar Tahun 2015*. 1–252.
- Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan. (2014). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan*.
- Hafid, M. (2012). Hubungan Riwayat Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Di Rsup Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar 2012. *Kesehatan*, 7(1), 6.
- Herwati, & Sartika, W. (2014). Terkontrolnyatekanan Darah penderitahi pertensi Berdasarkan polad ietdanke biasaanolahraga Dipadang Tahun 2011. *Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 8–14.
- Herziana. (2017). Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang. *Jurnal Kesmas Jambi (Jkmj)*, 31–39. <https://onlinejournal.unja.ac.id/index.php/jjph/article/view/.../2715>
- Izzati, W., & Luthfiani, F. (2017). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Bawang Putih Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi. *Afiyah*, 4(2), 48–54.
- Kemkes.Ri. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Kristiawani, E. (2017). *Perilaku Lansia Hipertensi Dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan Di Puskesmas Helvetia Skripsi*.
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru. *Biomedika*,
- Noerhadi, Dr. m. (2008). hipertensi dan pengaruhnya t e r h a d a p organ-organ t u b u h.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Promosi Kesehatan, Teori Dan Aplikasi*.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*.
- Pangestu, S. D., & Suryoko, S. (2016). Pengaruh Gaya Hidup (Lifestyle) Dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian. *Administrasi Bisnis*, 5(1), 63–70.
- Praditya, M. Y. (2015). *Dugem Remaja Putri “ Studi Tentang Gaya Hidup Remaja Putri Di Kota Surabaya ” Mochamad Yusuf Praditya*. 2–19.
- Puspitasari, D. E., Hannan, M., & Chindy, L. D. (2017). Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Kalianget Timur Kecamatan

Kalianget Kabupaten Sumenep. *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 1–8.

Putri, A. W., Jamil, M. D., & Ulya, L. F. (2018). *Hubungan Riwayat Konsumsi Sayur Dan Buah Serta Air Minum Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kabupaten Bantul*. 20.

Rifdani, I. (2016). Risiko Hipertensi Pada Orang Dengan Pola Tidur Buruk (Studi Di Puskesmas Tanah Kalikedinding Surabaya). *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(3), 408–419. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i3>.

Rokot, R. P., Rotty, L. W. A., & Moeis, E. S. (2019). Perbedaan Pola Konsumsi Ikan Laut Dan Daging Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat. *E-Clinic*, 7(1), 51–58. <https://doi.org/10.35790/Ecl.7.1.2019.23539>

Roza, A. (2009). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dumai Timur Dumai-Riau*. 7(1), 47–52.

Rusdianah, E. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Motivasi Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pondok Kecamatan*