JURNALKEPERAWATAN
https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK
Volume 04 | Nomor 02 | November | 2020
P-ISSN: 2407-4810 | E-ISSN: 2686-2093

Budaya Makan Masyarakat Pesisir Yang Beresiko Terjadi Hipertensi Pada Lansia Dini Di Kabupaten Konawe

Musdalifah[1], Diah Indriastuti[2], Muhammad Syahwal[3]
[1,2] Prodi Sarjana Keperawatan STIkes Karya Kesehatan
[3]Prodi Diploma III Keperawatan STIkes Karya Kesehatan

Corespondensi Author:
Diah Indriastuti
STIKes Karya Kesehatan
Jl. AH. Nasution No. G87 Andunohu, KotaKendari
Email: nsdiahindri@gmail.com

Kata kunci : Budaya Makan, Kebiasaan Makan, Hipertensi Lansia Dini, Masyarakat Pesisir
Keyword *: Eating Culture, Eating Habits, Early Elderly Hypertension, Coastal Communities*

Abstrak. Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler, stroke, gagal ginjal dan kebutaan dan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Konsumsi makanan laut yang tinggi serta hiperkolesterolemia berperan dalam kecenderungan hipertensi. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi budaya makan masyarakat pesisir yang beresiko terjadi hipertensi pada lansia dini. Penelitian dilaksanakan secara kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.Partisipan adalah lansia dini yang mengalami hipertensi dengan jumlah partisipan sebanyak 5 orang diambil dengan teknik *purposive Sampling*. Pemilihan partisipan didasarkan pada budaya mereka tentang fenomena yang sedang diteliti. Hasil penelitian ini menghasilkan 2 tema yakni budaya makan dan kebiasaan makan. Pada budaya makan diketahui bahwa partisipan gemar mengonsumsi *meti-meti* (sebutan khas suku bajo yang mencakup kerang-kerang, ballor, tetehe, bulu babi, babadoh) yang tinggi kandungan kolesterol, dan cara konsumsi dengan makan mentah atau dijemur dengan menggunakan garam sebagai pengawet dimana dapat meingkatkan resiko hipertensi. Pada kebiasaan makan, partisipan tetap mengkonsumsi meti-meti, bulu babi, gurita, cumi walau sudah menderita hipertensi dan partisipan akan minum rebusan air daun sirsak atau daun belimbing, bawang putih dan mentimun untuk menurunkan tekanan darah mereka. Kesimpulan bahwa partisipan gemar mengkonsumsi makanan yang berisiko meningkatkan hipertensi dan tidak merubah kebiasaan makan yang menimbulkan hipertensi.

Absctract.*Hypertension is a major risk factor for cardiovascular disease, stroke, kidney failure, and blindness and a leading cause of death worldwide. High seafood consumption and hypercholesterolemia play a role in the tendency to hypertension. This study aims to explore the eating culture of coastal communities who are at risk of developing hypertension in the early elderly. The research was conducted qualitatively with a phenomenological approach. Participants were young elderly with hypertension with a total of 5 participants taken by a purposive sampling technique. The selection of participants is based on their culture of the phenomenon being studied. The results of this study resulted in 2 themes, namely eating culture and eating habits. In the eating culture, it is known that the participants like to consume meti-meti (a typical term for the Bajo tribe which includes shellfish, ballor, tetehe, sea urchin, babadoh) which is high in cholesterol, and how to consume it by eating raw or drying it in the sun using salt as a preservative. can increase the risk of hypertension. In eating habits, participants continue to consume meti-meti, sea urchins, octopus, squid even though*

they are already suffering from hypertension and participants will drink boiled water from soursop leaves or star fruit, garlic and cucumber to lower their blood pressure. The conclusion is that the participants like to consume foods that have the risk of increasing hypertension and do not change their eating habits that cause hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler, stroke, gagal ginjal dan kebutaan dan penyebab utama kematian di seluruh dunia[1,2].*World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 1,13 milyar orang mengidap penyakit hipertensi di seluruh dunia dan penyebab utama kematian prematur di dunia[3]. Tahun 2016 terdapat 839 juta kasus dan diperkirakan meningkat menjadi 1,15 milyar tahun 2025 [4]. Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada umur ≥ 18 tahun 34,1%, tertinggi Kalimantan Selatan 44,1% dan terendah Papua 22,2%[5].

Data Puskesmas Soropia tahun 2019 menyebutkan bahwa sebanyak 197 orang menderita hipertensi, sebanyak 127 orang diantaranya adalah lansia (> 65 tahun) dan 47 orang lansia dini (55-64 tahun)[6]. Periode Januari-Juni 2020 diketahui sebanyak 233 penderita hipertensi dimana sebanyak 148 orang lansia (> 65 tahun) dan 53 orangdiantaranya adalah lansia dini (55-64 tahun)[7].

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak pada wilayah pantai dibandingkan dengan wilayah pegunungan[8]. Konsumsi makanan laut yang tinggi serta hiperkolesterolemia berperan dalam kecenderungan hipertensi di daerah pesisir pantai[9]. Kebiasaan konsumsi tinggi garam dan kolesterol masyarakat pesisir menjadi kecenderungan terjadinya hipertensi pada daerah pesisir [8].

Studi pendahuluan yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Soropia dengan melakukan wawancara pada 15 lansia dini (55-64 tahun) yang menderita hipertensi. Hasil wawancara tentang pola konsumsi makanan diketahui bahwa 10 orang lansia dini (55-64 tahun) gemar mengkonsumsi makanan laut yang mengandung kolesterol tinggi seperti udang, kerang, kepiting, cumi-cumi, 5 orang lainnya menghindari mengkonsumsi makanan tersebut karena hipertensi yang dideritanya. Sebanyak 8 orang lansia dini (55-64 tahun) juga biasa mengkonsumsi ikan asin yang yang dibuat sendiri sebagai variasi dari olahan makanan laut, sementara 7 orang lainnya kadang-kadang saja mengkonsumsi ikan asin.

Hal ini ini menjadi salah satu penyebab kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Soropia .Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi budaya makan masyarakat pesisir yang beresiko terjadi hipertensi pada lansia dini di Wilayah Kerja Puskesmas Soropia Kecamatan Soropia terutama dalam pengelolaan program prolanis di masyarakat

.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari-September 2020. Populasi yang diteliti adalah lansia dini (55-64 tahun) yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Soropia Kecamatan Soropia. Sampel diambil dari populasi dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 5 partisipan. Pemilihan partisipan didasarkan pada budaya makan tentang fenomena yang sedang diteliti. Kriteria sampel dalam penelitian ini dipilih dengan pemilihan kriteria inklusi yaitu lansia dini (55-64 tahun) yang menderita hipertensi, memiliki kegemaran konsumsi makanan hasil laut, bersedia menjadi partisipan. Sedangkan kriteria eksklusi adalahlansia dini yang memiliki penyakit penyerta selain hipertensi.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa pedoman wawancara mendalam (*Indepth Interview*), *field note*, lembar pemeriksaan tekanan darah, alat tulis, alat pemeriksaan tekanan darah, alat perekam handphone merek Oppo A 5. Pada penelitian ini data dikumpulkan menggunakan wawancara tehknik *Indepth Interview* dan pengukuran langsung tekanan darah, dengan cara peneliti berkunjung ke rumah partisipan. Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti melakukan uji coba terhadap alat perekam, melatih kemampuan melakukan wawancara. Penelitian ini mendapatkan izin dari Badan Penelitian Dan Pengembangan dengan nomor 070/1839/Balitbang/2020.Hasil pengumpulan data berupa fieldnote, rekaman, dan transkip

wawancara dipadukan menjadi sebuah dokumen data hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Partisipan

Tabel 1. Karakteristik Partisipan dan Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Kode Informan	Umur (Thn)	JK	Pekerjaan	Pendidikan	Status	Agama	Suku	Tekanan Darah (mmHg)
P1	56	L	Nelayan	SD	Nikah	Islam	Bajo	150/100
P2	60	P	IRT	SD	Nikah	Islam	Bajo	140/100
P3	57	P	IRT	SD	Nikah	Islam	Bajo	150/90
P4	62	P	IRT	SD	Janda	Islam	Bajo	160/100
P5	59	L	Nelayan	SD	Nikah	Islam	Bajo	140/100

Sumber : Data Primer 2020

Tabel 1 menunjukkan bahwa umur tertinggi partisipan adalah 62 tahun dan terendah adalah umur 56 tahun, sebagian besar partisipan adalah perempuan dan merupakan IRT, seluruh partisipan berpendidikan SD, beragama islam dan suku Bajo, sebagian besar partisipan berstatus nikah.

Budaya makan masyarakat di wilayah pesisir Wilayah Kerja Puskesmas Soropia Kecamatan Soropia.

Tema budaya makan ini terdiri dari enam kategori yaitu cara pengolahan makanan, cara makan, cara menyimpan makanan, pantangan makan, anjuran makan, bahan makanan khas suku yang diuraikan sebagai berikut.

Kategori cara pengolahan makan diidentikan dengan kata kunci di rebus, di makan mentah,di masak, di bakar, di jemur sebagai berikut:

"jaman dulu itu kebanyakan di rebus atau di makan mentah." (P1)

"biasanya ikan asin yang sudah kering di bakar, ikan segar yang masih basah juga langsung di makan mentah…." (P2

"kalau meti-meti (tetehe, bulu babi, babadoh) biasa ada yang di masak, di bakar dan ada juga yang langsung di makan, kalau ikan, biasanya di jemur, kadang di makan mentah (loar)"(P3)

" Kebanyakan cara masaknya itu di rebus, atau di bakar, di jemur, atau langsung di makan mentah" (P4)

"ada yang di rebus, di bakar, di makan mentah,ada juga di jemur" (P5)

Kategori cara makan diidentikkan dengan kata kunci jeruk, cabai, garam, tomat, ledoh sebagai berikut :

"saya paling suka itu ikan mentah, pakai jeruk sama lombok, (P1)

"papi (sinole) dengan ikan bakar biasanya dikasi jeruksama lombok biasa kita kasi tomat kayak jadi dabu-dabu (P2)

"biasanya kalau ikan bakar cocok dengan papi dari pada nasi, ikan mentah pakai jeruk,cabai. Kalau Babadoh biasanya saya rebus baru saya parutkan kelapa di sangrai" (P3)

"saya itu paling suka papi (sinole) dengan ikan bakar apa lagi kalau adami dabu-dabunya pake garam,jeruk,cabai, dengan bulu babi atau tetehe mentah,

"biasanya saya bakar saya makan dengan ledoh.

Kategori cara menyimpan makanan diidentikan dengan kata kunci di papara, di panaguang, sebagai berikut :

"Di papara, dan makanan harus di tutup supaya terhindar dari lalat" (P1)

"Di "panaguang" (di wadah) dan di tutup), kalau tempat air minum biasanya kita simpan di tobah (kendi yang terbuat dari batu)" (P2)

"jaman dulu biasa kita simpan makanan di papara, (P3)

"di "papara" (P4)*

"di papara, atau di tempat yang lebih tinggi,* (P5)

*lemari suku bajo jaman dulu, yang terbuat dari papan, yang menggunakan penyangga kemudian di tempel di dinding

Kategori pantangan makan diidentikan dengan kata kunci ikan asin, gurita, cumi, sotong, ikan mentah, ikan cakalang, meti-meti sebagai berikut :

"*sekarang setelah banyak tenaga medis baru mulai faham dan makanan apa saja yang harus di hindari kayak ikan asin (P1)*

"kalau makanan pantangan, biasa itu yang suka nyeri lututnya, jangan makan yang berkaki banyak seperti gurita, cumi, sotong".(P2)

"bagi orang hamil di larang makan ikan mentah, dapat menyebabkan (salibanang) (sakit perut)" (P3)

"ibu hamil di larang makan ikan cakalang, karena dapat menyebabkan pendarahan" (P4)

"kalau kena cacar tidak boleh makan meti-meti karena dapat meningkatkan gatal-gatal pada cacar" (P5)

Kategori anjuran makan diidentikan dengan kata kunci timun,rebus daun belimbing, rebus daun sirsak, bawang putih sebagai berikut :

"di anjurkan makan buah timun" (P1)

"*kalau penderita hipertensi di suruh rebus daun belimbing" (P2)*

"untuksakit hipertensi di suruh rebus daun sirsak atau daun belimbing"(P3)

"kalau darah tinggi biasanya di suruh makan mentimun, bawang putih " (P4)

"kalau kita disini dianjurkan perbanyak makan bawang putih bagi penderita hipertensi caranya air putih satu gelas di campur dengan irisan bawang putih terus langsung diminum" (P5)

Kategori bahan makanan khas suku diidentikan dengan kata kunci ikan,meti-meti, kerang-kerang,ballor, tetehe, bulu babi, babadoh, papi, sinole, sagu, sebagai berikut :

"makanan utamanya suku bajo itu ikan, meti-meti" (P1)

"ikan karena kita dekat dengan laut" (P2)

"ikan, kerang-kerang, meti-meti, ballor (ikan pari yang di belah kemudian dikeringkan)' (P3)

"Karena kita suku bajo tinggal di daerah laut, di pinggir pantai jadi makanan utamanya adalah ikan, tetehe, bulu babi, babadoh, kalo makanan pengganti nasi kalau di suku bajo itu namanya papi atau sinole, ada juga ledoh yang terbuat dari sagu, dan air"(P4)

"ikan, adapun sagu sudah bukan bahan makanan khas suku bajo, cuma makanan khas suku bajo terbuat dari sagu" (P5)

Hasil penelitian tentang tema budaya makan diketahui bahwa cara pengolahan makanan mereka secara turun temurun yaitu dengan cara dimasak, direbus, dijemur, di bakar, dan tidak di masak atau langsung di makan. Cara makan pertisipan biasa menambahkan jeruk, cabai, garam, tomat, ledoh. Makanan mereka biasa disimpan ditempat penyimpanan tradisional seperti dipapara dana panaguang. Pantangan makanan partisipan berupa ikan asin, gurita, cumi, sotong, ikan mentah, ikan cakalang, meti-meti. Sementara makanan yang dianjurkan bagi partisipan adalah timun, rebus daun belimbing, rebus daun sirsak, bawang putih sebagai upaya untuk menurunkan tekanana darah. Bahan makanan khas suku partisipan berupa ikan, meti-meti, kerang-kerang, ballor, tetehe, bulu babi, babadoh, papi, sinole, sagu.

Teknik direbus membuat makanan menjadi lebih mudah dicerna, mendapatkan *flavor* khas dari zat yang terkandung dalam bahan makanan, teknik dibakar dapat memberikan kenikmatan rasa yang khas pada makanan, 40 persen dari vitamin B dan mineral yang terkandung pada daging yang dipanggang akan hilang dan berpotensi sebagai zat penyebab kanker karena kandungan hidrokarbon aromatik polisiklik (PAH) [10]. Teknik menjemur makanan bertujuan agar makanan awet dengan menghilangkan kandungan air pada makanan dan tidak merubah kandungan nutrisi dalam makanan [11]. Mengkonsumsi makanan laut mentah, memberikan manfaat kandungan nutrisi yang utuh, bila dibandingkan dengan cara dimasak ataupun teknik lainnya, namun memakan mentah memiliki risiko terhadap kesehatan karena kandungan alkali dalam makanan laut [12].

Mengkonsumsi dengan cara makan mentah hasil laut bertujuan agar nutrisi dalam makanan termasuk kandungan lemak dan kolesterol tersebut tidak hilang, sehingga dikonsumsi dalam jumlah banyak dan terus

menerus dapat meningkatan kadar lemak dalam tubuh dan beresiko terjadi hipertensi. Teknik dengan menjemur makanan menggunakan garam sebagai pengawet seperti pada ikan asin juga beresiko terjadi hipertensi karena kandungan natrium akan meningkat dalam tubuh bila ikan asin dikonsumsi secara sering.

Budaya makan manusia dipengaruhi keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan dan pendidikan masyarakat,perkembangan ekonomi, dan industrialisasi[13]. Yevita mengutip Harris (1985) bahwa kebiasaan makan sebagai kompleks kegiatan masak memasak (kulinari) bahan makanan, proses pengolahan, serta teknologi yang digunakan dipengaruhi oleh kebudayaan yakni menentukan apa yang bisa dimakan dan tidak, ketersediaan bahan makanan dan makanan dipengaruhi juga oleh komponen ekologis dan fisiologis manusia [14].

Hasil penelitian menunjukkan partisipan merupakan suku bajo yang dikenal sebagai suku yang hidup dengan laut. Masyarakat bajo percaya bahwa laut merupakan kehidupan mereka dan merupakan tempat meniti kehidupan dan mempertahankan diri sambil terus mewariskan budaya leluhur dan memiliki kebiasaan konsumsi makanan secara turun temurun dari hasil laut [15,16]. Masyarakat pesisir memiliki jenis pencaharian yang memanfaatkan sumber daya alam atau jasa-jasa lingkungan yang ada diwilayah pesisir seperti nelayan, petani ikan dan pemilik atau pekerja industri maritim [17]. Pola konsumsi masyarakat yaitu berkaitan dengan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi sangat variatif berdasarkan ketersediaan serta alat tangkap hasil laut [18].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hamidah yang menunjukkan bahwa budaya makan masyarakat pesisir Indramayu adalah konsumsi hewani cukup tinggi terutama hasil laut dan tambak ikan, pola konsumsi buah-buahan dan sayuran masih rendah [19].Demikian pula penelitian Candramila dkk (2018) yang menunjukkan hasil bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan masyarakat pedesaan adalah pekerjaan, keterlibatan individu dalam kelompok sosial, serta kebudayaan, ketersediaan dan keterjangkauan sumber makanan [20].

Kebiasaan makan lansia dini dengan hipertensi di wilayah pesisir Wilayah Kerja Puskesmas Soropia Kecamatan Soropia.

Tema kebiasaan makan ini terdiri dari tiga kategori yaitu kebiasaan makan sebelum menderita hipertensi, pola makan saat ini (porsi makan, jenis makanan dan frekuensi makan dalam sehari), dan larangan bagi penderita hipertensi mengkomsumsi makanan tertentu yang berhubungan dengan tradisi atau kepercayaan yang diuraikan sebagai berikut.

Kategori kebiasaan makan sebelum menderita hipertensi diidentikan dengan kata kunci makanan di tumis,bersantan,udang,cumi-cumi,meti-meti sebagai berikut :

"saat sakit ji saya hindari kalau sembuh saya makan lagi" (P1)

"saya itu saya makan semua ji sampai sekarang" (P2)

"saya suka makanan di tumis, bersantan dan di goreng. semua makanan saya makan, sampai sekarang saya masih makan, (P3)

"*dulu sebelum sakit darah tinggi, saya makan semua, udang, cumi, meti-meti yang di goreng, di tumis, ikan mentah, semua makanan saya makan"* (P4)

"saya itu tidak ada ji pantanganku, saya makan semua" kalau sakit baru saya suruh istriku rebuskan daun belimbing atau daun sirsak" (P5).

Kategori pola makan saat ini (porsi makan, jenis makanan dan frekuensi makan dalam sehari) diidentikan dengan kata kunci nasi,ikan, sayur,3 kali sehari,porsi banyak sebagai berikut :

"ikan, nasi, sayur, 3 kali sehari, porsi banyak.(P1)

"ikan, nasi, kalau ada sayur saya makan sayur" (P2)

"saya makan nasi, ikan, sayur. 3 kali sehari, porsiku itubanyak karna makan rame-rame sama suami dan anak-anak" (P3)

"saya tidak makan sembarangmi saya,pilih-pilih makanan sekarang semenjak saya darah tinggi (P4)

"3 kali sehari, porsi banyak, ikan, nasi, sayur" (P5)

Kategori larangan bagi penderita hipertensi mengkonsumsi makanan tertentu yang berhubungan dengan tradisi atau kepercayaan diidentikan dengan kata kunci ikan asin,gurita,cumi-cumi,sotong,meti-meti,babadoh,bulu babi,tetehe,telur rebus,bersantansebagai berikut :

"jangan makan ikan asin" (P1)
"jangan memakan makanan yang berkaki seperti gurita, cumi-cumi, sotong, karena dapat meningkatkan nyeri P2)
"jangan makan meti-meti seperti, babadoh, bulu babi, tetehe, karena dapat meningkatkan hipertensi" (P3)
"jangan makan telur rebus, dapat meningkatkan hipertensi" (P4)
"jangan makan makanan yang bersantan" (P5)

Hasil penelitian diketahui bahwa pada kategori kebiasaan makan sebelum menderita hipertensi diperoleh bahwa partisipan semua jenis makanan tetap di makan dan mengatakan tetap mengkonsumsi semua jenis makanan walaupun telah menderita hipertensi. Kategori kebiasaan makan saat ini diketahui bahwa frekuensi makan partisipan sebanyak 3 kali sehari, dengan jenis makanan nasi, ikan dan sayur. Kategori larangan makan yang berhubungan dengan kepercayaan karena menderita hipertensi diketahui partisipan memiliki larangan makan seperti tidak boleh makan ikan asin, meti-meti, bulu babi, gurita, cumi, tetehe,telur rebus dan makanan bersantan. Pelaksanaan penelitian ini diperoleh bahwa sebagaian besar partisipan tidak memiliki perubahan pola makan sebelum maupun sesudah hipertensi, secara khusus partisipan mengungkapkan kalau sakit akan minum rebusan air daun sirsak atau daun belimbing untuk menurunkan tekanan darah, dan pada tema sebelumnya partisipan mengatakan mengkonsumsi bawang putih dan mentimun untuk membantu menurunkan teanan darah yang tinggi.

Hasil penelitian diperoleh bahwa partisipan tetap mengkonsumsi meti-meti, bulu babi, gurita, cumi, makanan bersantan walaupun adanya larangan konsumsi makanan tersebut karena dapat memicu terjadinya hipertensi. Khomsan dalam Aprianti (2016) menyatakan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan sumber kolestrol secara berlebihan dan secara terus menerus seperti otak, hati ayam, hati sapi, jantung, telur, udang, cumi-cumi, gurita, dan kepiting dapat memicu terjadinya hipertensi dan penyakit jantung koroner [21]. Kebiasaan masyarakat pesisir yang cenderung mengkonsumsi hewan laut yang memiliki kadar kolesterol tinggi sehingga terjadi hiperkolesterolemia yang merupakan faktor risiko kejadian hipertensi di daerah pantai [9,10,19]

Masyarakat pesisir merupakan sekelompok warga yang tinggal di wilayah pesisir yang hidup bersama dan memenuhi kebutuhan hidupnya dari sumber daya laut dan wilayah pesisir [17,22]. Kebiasaan makan masyarakat pesisir ialah adalah keterbiasaan makan yang sudah dibentuk sejak lama akan sulit untuk ditinggalkan atau dihentikan [23,24].Kebiasaan makan pada masyarakat pesisir tidak bisa lepas dari kebiasan konsumsi makanan laut baik makanan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah maupun tidak [25].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdurrachim (2017) dan Ramadhini (2018) yang menunjukkan bahwa ada korelasi positif pada kebiasaan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada lansia [25,26]. Demikian pula penelitian Harefa (2015) yang menunjukkan bahwa hubungan yang signifikan antara kadar kolesterol dengan derajat hipertensi [27].

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut :

1. Penelitian tentang tema budaya makan diketahui bahwa cara pengolahan makanan secara turun temurun yaitu dengan cara dimasak, direbus, dijemur, di bakar, dan tidak di masak atau langsung di makan. Bila makan biasa menambahkan jeruk, cabai, garam, tomat, ledoh, makanan mereka biasa disimpan ditempat penyimpanan tradisional seperti dipapara dana panaguang, pantangan makanan berupa ikan asin, gurita, cumi, sotong, ikan mentah, ikan cakalang, meti-meti, makanan yang dianjurkan adalah timun, rebus daun belimbing, rebus daun sirsak, bawang putih sebagai upaya untuk menurunkan tekanana darah, makanan khas suku partisipan berupa ikan, meti-meti, kerang-kerang, ballor, tetehe, bulu babi, babadoh, papi, sinole, sagu.
2. Hasil penelitian tentang tema kebiasaan makan diketahui bahwa sebelum menderita hipertensi semua jenis makanan dimakan dan mengatakan tetap mengkonsumsi semua jenis makanan walaupun telah menderita hipertensi, kebiasaan makan saat ini dengan frekuensi 3 kali sehari, berupaa nasi, ikan

dan sayur, larangan makan yang berhubungan dengan kepercayaan karena menderita hipertensi tidak boleh makan ikan asin, meti-meti, bulu babi, gurita, cumi, tetehe,telur rebus dan makanan bersantan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian terdapat saran peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi bidang ilmu keperawatan agar para peneliti dan akademisi mengembangkan penelitian yang berhubungan dengan hipertensi pada masyarakat pesisir baik secara kualitatif maupun kuantitatif agar dapat memperkaya khasanah keilmuan keperawatan dan dapat bermanfaat bagi masyarakat luas.
2. Penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan tema yang sama dan mengembangkan kategori penelitian ini.
3. Bagi pihak Puskesmas Soropia kiranya dapat membuat kebijakan seperti membuat edukasi secara berkesinambungan tentang hipertensi kepada masyarakat khususnya masyarakat pesisir
4. Bagi partisipan agar mulai mengontrol kebiasaan makanan terutama makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah dapat secara pelan-pelan dihindari dan dihentikan untuk dikonsumsi.

Referensi

1. Zainuddin A, Yunawati I. Asupan Natrium Dan Lemak Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Poasia Kota Kendari. Semin Nas Teknol Terap Berbas Kearifan Lokal. 2018;1(1):581–8.
2. Michael, Devita Natalia, Santa Lin Margaretta, Wurry Devian Putra CR, Gabrielia. Tata Laksana Terkini pada Hipertensi. J Kedokt Meditek. 2014;20(52):36–41.
3. WHO. Global brief of hypertension. Switzerland: WHO; 2017.
4. Haryadi NN. Analisis faktor risiko kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas donorojo kabupaten pacitan. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2016.
5. Riskesdas 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehat Republik Indones. 2018;1–100.
6. Puskesmas Soropia. Profil Puskesmas Soropia. Soropia: Puskesmas Soropia; 2019.
7. Puskesmas Soropia. Buku Register Kunjungan Rawat Jalan Puskesmas Soropia. Soropia: Puskesmas Soropia; 2020.
8. Rusliafa J. Komparatif Kejadian Hipertensi Pada Wilayah Pesisir Pantai Dan Pegunungan Di Kota Kendari Tahun 2014. J Kesehat Masy Univ Hasanuddin. 2014;2(1).
9. Dedullah RF, Malonda N, Joseph WBS. Hubungan antara faktor risiko hipertensi dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di kelurahan motoboi kecil kecamatan kotamobagu selatan kota kotamobagu. J Kesehat Masy. 2015;1(3).
10. Cahyani R, S LD, Ginanjar P. Hubungan Konsumsi Makanan Laut Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkang Kota Semarang. J Kesehat Masy. 2019;7(4):743–8.
11. Imbir E, Onibala H, Pongoh J. Studi Pengeringan ikan Layang (Decapterus sp) asin dengan penggunaan alat pengering surya. J Media Teknol Has Perikan. 2015;3(1).
12. Natasya W. Buletin Anak Gizi. Edisi 2 Fe. Jakarta: Divisi Information dan Communication AKG IM FKM UI 2015; 2016.
13. Khasanah N. Waspadai Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan. Yogyakarta: Laksana; 2012.
14. Nurti Y. Kajian Makanan dalam Perspektif Antropologi. J Antropol Isu-Isu Sos Budaya. 2017;19(1).
15. Isiyana Wianti N, Hadi Dharmawan A, Kinseng R. KAPITALISME LOKAL SUKU BAJO. Sodality J Sosiol Pedesaan. 2012;6(1).
16. Iyabu N. Ritual pengobatan nyanya okang orang bajo (studi di desa bajo, kecamatan tilamuta kabupaten boalemo). 2010;7(4):18.
17. Pramana LDY. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Demak. Universitas Muhammadiyah Semarang; 2016.
18. Massalinri, Ahmad A, Masruhing B.

Pola Produksi Dan Konsumsi Pangan Pada Daerah Pesisir Di Kabupaten Sinjai Provinsi Sulawesi Selatan. Agrominansia. 2019;3(2):129–37.
19. Hamidah I. Studi Tentang Pola Konsumsi Masyarakat Pesisir Indramayu. J Biol Dan Pendidik Biol. 2017;1(2):46–51.
20. Candramila W, Erasmawanti D, Sihombing DR, Gola L, Magdalena. Perilaku Makan Masyarakat Pedesaan di Kalimantan Barat. J Biol. 2018;11(2):190–207.
21. Aprianti, Magdalena, Yusuf A. Hubungan Asupan Serat, Kolestrol, Natriumdan Olahraga Dengan Kadar Kolestrol Dan Hipertensi Pada Lansia Di Kelompok Lansia Wilayah Puskesmas S.Parman Banjarmasin. J Skala Kesehat. 2016;7(1):35–43.
22. Makagingge MH, Mantiri M, Kairupan J. Pemberdaan masyarakat pesisir dalam meningkatkan Kesejahteraan di desa mahumu dua kecamatan tamako kabupaten kepulauan sangihe. Universitas Sam Ratulangi; 2017.
23. Kurniawaty S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) Di TK Al-Amanah Kecamatan Sindang Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2011. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2011.
24. Malonda NSH, Dinarti LK, Pangastuti R. Pola makan dan konsumsi alkohol sebagai faktor risiko hipertensi pada lansia. J Gizi Klin Indones. 2012;8(4):202.
25. Ramadhini D, Suryati. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidimpuan Tahun 2018. J Kesehat Ilm Indones. 2018;3(2).
26. Abdurrachim R, Hariyawati I, Suryani N. Hubungan Asupan Natrium, Frekuensi Dan Durasi Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Dan Bina Laras Budi Luhur Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Gizi Indones. 2017;39(1):37.
27. Harefa MV, Rasmaliah, Jemadi. hubungan kadar kolesterol dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Hiliweto Gido Kabupaten Nias. J Dep Epidemiol FKM USU. 2015;1(1).