



**PENELITIAN KUALITATIF UNTUK MENGIDENTIFIKASI KEBIASAAN
MAKAN MASYARAKAT YANG BERKAITAN DENGAN HIPERTENSI
ESENSIAL DI DESA TUALANG LAMA KECAMATAN DELENG
POKHKISEN KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2018**

**Lia Rosa Veronika Sinaga, Seri Asnawati Munthe. Henny Arwina Bangun,
Mustika Purnama Utami.**

**Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia**

(Naskah diterima: 1 Maret 2019, disetujui: 20 April 2019)

Abstract

Hypertension is closely related to human life pattern. Food is the main intake for health, but every person has different perception on what they eat. Difference in perception is highly influenced by cultural values and norms in a certain community. The objective of the research was to identify people's eating behavior related to essential hypertension at Talang Lama Village, Deleng Pokhkisen Sub-district, Aceh Tenggara Regency. Bad eating behavior can cause hypertension. The reasons of informants for enjoying eating delicious food are as follows: it has good taste, it can arouse their appetite and satisfaction, the perception of consuming fatty food made of coconut milk will make the body oily, healthy, and fat, and it is an honor to serve guests with fatty food with beef. People's eating behavior usually comes from parents. Hypertension patients can change their eating behavior to make them healthier, but some of them cannot change it and get relapse, and some of them say that they do not want to change it since they have already had hypertension. It is recommended that the health care providers prevent hypertension so that they do not have relapse and complication.

Keywords: Essential Hypertension, Eating Behavior, Culture.

Abstrak

Hipertensi berkaitan erat dengan pola hidup manusia. Makanan merupakan asupan utama untuk kesehatan, tetapi setiap masyarakat memiliki persepsi yang berbeda mengenai benda yang dikonsumsi. Perbedaan persepsi sangat dipengaruhi oleh nilai dan norma budaya yang berlaku di masyarakat. Penelitian ini bertujuan Untuk Mengidentifikasi Kebiasaan Makan Masyarakat Yang Berkaitan Dengan Hipertensi Esensial Di Desa Tualang Lama Kecamatan Deleng Pokhkisen Kabupaten Aceh Tenggara dengan melihat aspek budaya masyarakat setempat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pengambilan informan sesuai dengan asas kesesuaian dan kecukupan. Informan penelitian ini adalah tiga penderita hipertensi, dua masyarakat umum atau bukan penderita hipertensi dan satu petugas kesehatan Desa Tualang Lama, kecamatan Deleng Pokhkisen, Kabupaten Aceh Tenggara. Masyarakat mempunyai kebiasaan makan yang buruk yang dapat menyebabkan penyakit hipertensi, alasan informan menyukai makanan karena dapat menimbulkan citarasa enak pada masakan, dapat meningkatkan selera makan dan kepuasan, adanya anggapan dahulu mengkonsumsi makanan berlemak salah

satunya santan membuat badan berminyak, sehat, dan gemuk, dan apabila menghidangkan santan dan daging pada tamu yang datang berkunjung kerumah merupakan lambang kesopanan untuk menghormati tamu. Pola makan masyarakat didapat dari orang tua. Penderita hipertensi bisa mengubah pola makan karena takut penyakit bertambah parah, tetapi terkadang penderita hipertensi mengkonsumsi makanan yang menyebabkan hipertensi lagi, sedangkan yang bukan penderita hipertensi mengatakan kebiasaan makan berlemak dan santan patinya tidak bisa diubah kecuali sudah terkena penyakit. Petugas kesehatan diharapkan mengubah pola pikir masyarakat untuk melakukan pencegahan penyakit hipertensi sehingga tidak menderita hipertensi dan tidak menimbulkan komplikasi.

Kata Kunci: Hipertensi Esensial, Kebiasaan Makan, Budaya.

I. PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi sebenarnya adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi, yang dibawa oleh darah, terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan-nya. Tubuh akan bereaksi cepat, yang mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Bila kondisi tersebut berlangsung lama dan menetap, timbullah gejala yang disebut sebagai penyakit tekanan darah tinggi (Sustrani, Alam, & Hadibroto, 2018).

Penyebab hipertensi esensial adalah multifaktor, terdiri dari faktor risiko yang tidak dapat diubah antara lain, Umur, Jenis Kelamin, Keturunan (Genetik), dan faktor risiko yang dapat diubah yaitu, Obesitas, Merokok, Kurang Aktifitas fisik, Konsumsi Garam Berlebihan, Dislipidemia, Konsumsi

Alkohol Berlebihan, Stres (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2011 menunjukkan bahwa satu miliar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga diantaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam, diprediksi pada tahun 2015, sekitar 29% orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Indonesia adalah Negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi kedua setelah Myanmar untuk kawasan Asia Tenggara, yaitu sekitar 41% (WHO, 2013).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia menunjukkan bahwa 7,2% responden pernah didiagnosa dokter mengalami hipertensi di tahun 2007 dan meningkat menjadi 9,4% di tahun 2013 (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18

tahun sebesar 25,8%, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), dan Jawa Barat (29,4%), sedangkan untuk Aceh sendiri sebesar 21,5% (Riskesdas, 2013).

Tidak semua penderita hipertensi mengenali atau merasakan keluhan maupun gejala, sehingga hipertensi sering dijuluki sebagai pembunuh diam-diam (*silent killer*) (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Hipertensi meningkatkan risiko penyakit jantung dua kali dan meningkatkan risiko stroke delapan kali dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami hipertensi. Selain itu, hipertensi juga menyebabkan terjadinya payah jantung, gangguan pada ginjal dan kebutaan (Sustrani et al., 2018).

II. KAJIAN TEORI

Hipertensi berkaitan erat dengan pola hidup manusia. Direkomendasikan untuk mencegah dan mengatasi hipertensi dengan diet sehat, aktifitas fisik secara teratur, menghindari konsumsi alkohol, mempertahankan berat badan dan lingkar pinggang ideal, serta hidup dilingkungan bebas asap rokok (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Kebiasaan makan didefinisikan sebagai suatu kompleks kegiatan masak-memasak, masalah kesukaan dan ketidaksukaan, kearifan

rakyat, kepercayaan-kepercayaan, pantangan-pantangan dan tahayul-tahayul yang ada dimasyarakat yang berkaitan dengan produksi, persiapan dan konsumsi makanan (Foster dan Anderson 1986:313 dalam (Fitriani, 2012).

Di Kabupaten Aceh Tenggara Suku Alas merupakan salah satu suku terbesar sekitar 55 % dari seluruh penduduk yang bermukim di Kabupaten Aceh Tenggara, dan sekitar 17% Batak Toba, dan suku Gayo (14%). Sisanya terdiri dari suku bangsa batak karo, batak mandailing, Batak pak-pak, Minangkabau, Aceh, Singkil, Jawa, dan Nias. Penduduk Kabupaten Aceh Tenggara pada tahun 2013 sebanyak 221.686 jiwa (Eliska, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara dengan tokoh adat di desa Tualang Lama yang mengatakan bahwa setiap ada acara adat baik sunatan, perkawinan ataupun kematian mereka selalu menyajikan daging lembu atau kambing. Adapun frekuensi acara adat perbulan $\geq$ 5 kali. Dalam acara sunatan atau perkawinan sebelum hari H, maka diwajibkan tebekhas pemberitahuan/mengundang secara adat pihak wali/paman dengan menghidangkan daging kambing/lembu dan membawa pulut. Setelah hari H orang yang mengadakan sunatan / perkawinan menyediakan daging kambing /

lembu, pulut dan Pahar yang berisi tulang lembu, daging, pulut dan ikan/telor.

Berdasarkan pengamatan sepintas yang dilakukan peneliti terlihat bahwa masyarakat suku Alas mempunyai kebiasaan memasak sering menggunakan santan patinya saja. Kebiasaan masyarakat Alas yang masih terjaga sampai sekarang yaitu berkunjung ketempat orangtua atau sanak-saudara yang lebih tua. Kebiasaan tersebut biasanya terjadi pada hari-hari besar seperti Maulid Nabi Muhammad SAW dan hari raya idul adha, menjelang ramadhan, biasanya mereka membawa makanan seperti nasi kepel, daging rendang, bebek labakh, gulai ayam atau daging, ikan gulai kering, pulut, dan lemag. Pada hari besar Maulid Nabi Muhammad dan hari raya idul adha Suku Alas biasanya mempunyai kebiasaan masak ayam potong atau daging dan mereka juga mempunyai kebiasaan untuk masak lemag pada hari besar tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara langsung terhadap 2 orang penderita hipertensi di Desa Tualang Lama dapat diketahui bahwa 1 orang yang menderita hipertensi mempunyai kebiasaan suka mengkonsumsi makanan yang berlemak dan informan juga mengatakan stress memikirkan suami dan anak informan

yang sering membuat tekanan darah informan naik. Sedangkan 1 informan lainnya mengatakan bahwa dia suka makan makanan yang berlemak, bahkan informan juga mengatakan suka masak menggunakan santan tetapi tidak suka makan sayur dan buah.

Dengan penelitian kualitatif peneliti ingin memperoleh informasi yang formatif yang secara khusus memberikan teknik untuk memperoleh jawaban dan informasi mendalam tentang pendapat dan perasaan informan. Penelitian ini memungkinkan kita untuk mendapatkan hal-hal yang tersirat (*insight*) mengenai sikap, kepercayaan, motivasi dan perilaku target populasi (Kresno, Hadi, Wuryaningsih, & Ariawan, 2000).

Menurut latar belakang diatas, dengan memperhatikan aspek Budaya masyarakat setempat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Penelitian Kualitatif Untuk Mengidentifikasi Kebiasaan Makan Masyarakat Yang Berkaitan Dengan Hipertensi Esensial Di Desa Tualang Lama Kecamatan Deleng Pokhkisen Kabupaten Aceh Tenggara.

Tujuan Penelitian ini dilakukan Untuk menggambarkan karakteristik informan. Untuk menggambarkan Kebiasaan Makan Suku Alas. Untuk menggambarkan alasan masyarakat menyukai makanan seperti yang mereka

konsumsi. Untuk menggambarkan asal pola makanan di dapat dan sejak kapan kebiasaan menjadi tradisi. Untuk menggambarkan masyarakat dapat atau tidak mengubah pola makan mereka.

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini dilakukan di Desa Tualang Lama Kecamatan Deleng Pokhkisen Kabupaten Aceh Tenggara. Penelitian dilakukan peneliti di Desa Tualang Lama karena: penyakit hipertensi esensial masih merupakan termasuk 10 besar penyakit dari daftar kunjungan di Puskesmas Kecamatan Deleng Pokhkisen. Lokasi yang merupakan desa peneliti, juga banyak penderita hipertensi esensial dilihat dari saudara peneliti yang tinggal dikampung ini menderita hipertensi esensial dan banyaknya tetangga dari saudara peneliti yang menderita hipertensi esensial

Pengambilan informan pada penelitian berdasarkan atas Kesesuaian dan Kecukupan. Sumber informan dikelompokkan menjadi 3 kelompok yaitu penderita hipertensi esensial sebanyak 3 orang informan, masyarakat umum atau bukan penderita hipertensi sebanyak 2 orang informan dan petugas kesehatan sebanyak 1 orang informan.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi dan wawancara mendalam. Observasi dilakukan pada masyarakat umum sebanyak 1 orang informan yang bernama ibu Sumiati dengan mengamati makanan sehari-hari yang dimakan oleh ibu Sumiati selama 4 hari. Wawancara juga dilakukan pada penderita hipertensi dengan 3 kali pertemuan, masyarakat umum dan petugas kesehatan 2 kali pertemuan.

IV. HASIL PENELITIAN

Karakteristik informan Desa Tualang Lama

No	Nama	Umur	Pekerjaan	Informan
1	Ibu Murni	68 Tahun	Petani	Penderita Hipertensi Esensial
2	Ibu Masni	41 Tahun	Pedagang	Penderita Hipertensi Esensial
3	Ibu Ida Wati	42 Tahun	Pedagang	Penderita Hipertensi Esensial
4	Ibu Sumiati	54 Tahun	Petani	Bukan Penderita Hipertensi Esensial
5	Ibu Mardiani	45 Tahun	Ibu rumah tangga	Bukan Penderita Hipertensi Esensial
6	Ibu Hijrah	29 Tahun	Bidan Desa	Petugas Kesehatan

Kebiasaan makan masyarakat Suku Alas

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan terlihat bahwa mereka pada umumnya lebih suka makan makanan yang berlemak seperti suka makan daging, lebih sering masak ayam potong, informan juga mengatakan bahwa mereka masak sering menggunakan santan patinya saja, bahkan informan juga mengatakan mereka jarang makan buah. Kebiasaan makan

penderita hipertensi sebelum menderita hipertensi dibuat dalam matriks di bawah ini,

Jenis-jenis makanan yang disukai dan frekuensi makan buah informan penderita hipertensi sebelum menderita hipertensi

Kebiasaan Makan	Ibu Murni	Ibu Masni	Ibu Ida
Masak sering menggunakan santan patinya saja	✓	✓	
Hobi makan ayam potong	✓	✓	
Hobi makan daging	✓		
Masak direbus ataupun sayur suka menggunakan penyedap rasa		✓	
Hobi makan ikan asin	✓		
Hobi makan indomie, telur, mie goreng, mie sop, mie bokom		✓	
Jarang makan buah	✓	✓	

Tentunya tidak mudah untuk melihat masa lalu, karena itu peneliti mencoba menyaksikan sendiri kebiasaan makan ini dari mereka yang belum menderita hipertensi. Peneliti melakukan wawancara dan observasi pada salah satu informan bukan penderita hipertensi yaitu ibu Sumiati, ibu Sumiati mengatakan sering masak menggunakan santan, yang paling sering di makan yaitu ikan mas disayur pakai santan, kedua yaitu ikan mujahir sayur pakai santan, baru ikan gembung itu digoreng dan kadang-kadang disambal, ayam potong juga menggunakan santan, terlihat dari hasil observasi yang dilakukan peneliti selama tiga hari berturut-turut, terlihat bahwa informan memang tidak pernah meninggalkan santan saat memasak.

Ibu Sumiati selalu menggunakan santan saat memasak selama tiga hari diobservasi

oleh peneliti. Hasil observasi peneliti terlihat dalam gambar dibawah ini,



Hari pertama observasi ibu Sumiati masak ayam potong, pakai santan, pakai kentang yang direndang.



Hari kedua observasi ibu Sumiati masak ikan mujahir sayur asam pakai santan patinya saja



Hari ketiga di observasi ibu Sumiati masak sayur labu dan pucuk daun labu pakai santan patinya saja dan ibu sumiati masak ikan teri sambal pakai asam durian.



Ibu Sumiati juga mengatakan ketika masak ikan teri ibu Sumiati juga menggunakan santan dan ibu Sumiati mengatakan terkadang ibu Sumiati jarang makan buah, tapi terkadang dalam 1 bulan ada 4 kali makan buah jeruk, bahkan ibu sumiati juga mengatakan dalam sehari masak menggunakan santan kadang kelapanya satu, kadang kelapanya dua kalau kelapanya kecil, narasinya tersaji dibawah ini,

"...kalau nanti ikan sambal sayurnya itu sawi putih pakai santan, sawi pahitpun pakai santan selalu pakai santan, ikan teri kadang disambal... ikan

asin hiu disambal, ikan teri kadang di sanglar (sayur pakai santan)... kalau sayur bayam, daun ubi, terong pakai santan, semua pakai santan... apa lagi terong sama kacang panjang selalu pakai santan... dalam sehari saya masak kalau besar kelapanya satu, kalau kecil kelapanya dua..."

Pada saat wawancara ibu Sumiati juga mengatakan kalau masak tauco pakai kikil, pakai udang manis pakai santan lagi, dan itu semua terlihat pada hari terakhir peneliti mengobservasi masakan ibu Sumiati, ibu Sumiati masak tauco dan kikil. Hasil observasi peneliti terlihat dalam gambar dibawah ini,



Hari keempat observasi ibu sumiati masak tauco pakai santan dan ikan gembung digoreng.

Bagi masyarakat desa tualang lama santan seperti makanan pokok untuk mereka, itu terlihat dari wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan ke 5 ibu Mardiani, ibu Mardiani mengatakan tidak pernah meni-

nggalkan santan dan mengatakan tidak beraturan makan buah narasinya tersaji sebagai berikut,

"...lebih sering daun ubi, kadang ditumbuk pakai santan, kacang panjang kadang pakai santan (sayur putih), kangkung disantan, hampir setiap hari pakai santan, tauco cuma kadang pakai santan tidak terlalu kental (bukan patinya), kalau nanti masak daging pakai santan banyak santanya sayurnya direbus, kalau nanti ikan disambal sayur pakai santan patinya, kalau ikan disayur pakai santan sayur direbus, tidak pernah tinggal santan, keseringan makan pakai santan... Buah jarang... dalam sebulan kadang tidak sekalipun..."

Alasan informan menyukai makanan yang mereka sebutkan

Kebanyakan informan mengatakan bahwa mereka mengkonsumsi, ayam, daging dan santan karena merasa hobi, mereka juga mengatakan kalau santan bisa meningkatkan selera makan, mereka juga mengatakan bahwa santan dapat menimbulkan citarasa dan kepuasan bila makan pakai santan, beberapa informan juga mengatakan adanya anggapan orang dulu bahwa kalau makan santan patinya akan membuat badan berminyak, sehat, gemuk dan awet muda, bahkan ada informan yang mengatakan kalau santan dan daging dihidangkan pada tamu sebagai lambang kesopanan untuk menghargai tamu yang datang berkunjung kerumah informan.

Ibu Murni mengatakan bahwa sebelum menderita hipertensi ibu Murni mempunyai

alasan menyukai makanan seperti daging dan santan, ibu Murni mengatakan selain enak santan membuat badan berminyak, ibu murni juga mengatakan bahwa kalau ada tamu ibu Murni pasti masak pakai santan, kalau tidak pakai santan ibu murni merasa malu karena itu sama saja seperti tidak menghormati tamu, narasinya tersaji di bawah ini,

“Enak saya rasa dulu, kan gitu... kalau datang tamu saya saja nanti sayur saya pakai santan karna kan malu kita masak nanti dibilangnya sayurnyapun direbus-rebus katanya, kalau kata orang dulu kita ance sama tamu kita, ance itu seperti anggap remeh, atau kurang kita layani, seperti kita tidak menghormati mereka saja seperti itulah... kata orang dulu santan juga bisa membuat badan kita berminyak atau sehat...”

Sedangkan ibu Masni mengatakan bahwa santan dan penyedap rasa dapat menimbulkan citarasa pada masakan, sehingga apabila tidak menggunakan santan dan penyedap rasa, ibu Masni merasa sayur apapun yang dimasak akan membuat sayur hambar, pernyataan ibu Masni tersaji pada narasi dibawah ini,

“Tidak tau, saya memang hobi, seperti kecanduan, dulu pertama kali saya tidak pakai itu semua, sayur apapun saya buat rasanya hambar berasa tidak ada rasanya... Dulu memang hobinya santan patinya itu saja... kata orang penyedap itu biar gak pahit sayur pepayanya... santan memang sudah kebiasaan...”

Kalau ibu Ida mengatakan kalau tidak pakai santan ibu Ida merasa tidak puas juga saat makan, bahkan ibu Ida juga mengatakan

santan bisa meningkatkan selera makan ketika ibu Ida memasak menggunakan santan dan ibu Ida mengatakan memang sudah menjadi kebiasaan dan tradisi ibu Ida masak menggunakan santan, pernyataan ibu Ida tersaji sebagai berikut,

“Itu cuma mau makan, enak saya rasa, kalau tidak pakai santan gak puas saya rasa, kalau dulu tidak pakai santan saya gak selera makanpun terus, tidak puas rasanya kalau tidak paka santan. Sudah terbiasa pakai santan... Makan daging juga saya hobi, tapi kalau keseharian lebih sering makan ayam, karena anak rumah saya lebih hobi makan ayam... saya mengkonsumsi santan karena saya hobi dan sudah menjadi kebiasaan...”

Kalau Ibu Sumiati mengatakan bahwa makan santan akan membuat badan berminyak atau lebih spesifiknya membuat badan gemuk sebagai lambang kesehatan. terlihat dari percakapan yang tersaji dibawah ini,

Peneliti	: Mengapa nenek suka masak menggunakan santan nek ?
Ibu Sumiati	: Suka karena berlemak kan gitu, mengandung zat lemak hobi makan lemak, kan gitu cuma tu
Peneliti	: selain itu apa lagi yang membuat nenek sering mengkonsumsi santan patinya saja nek ?
Ibu Sumiati	: selain itu karena santan patinya itu kan berlemak, kata orang makan lemak-lemak itu badan kita berminyak kelihatan, kalau makan santan badan kita kelihatan berminyak
Peneliti	: Apakah benar nek, makan santan akan membuat badan kita berminyak ?
Ibu Sumiati	: santan itu diambil patinya saja kan berminyak, minyak itu masuk kedalam badan kita, kelihatan sehat badan kita, kelihatan gemuk, selalu kelihatan awet muda dilihat orang
Peneliti	: Benarkah nek badan kita akan berminyak apabila konsumsi santan ?
Ibu Sumiati	itu kata orang dulu kata orang tua dulu tradisinya dari dulu pakai santan kan gitu

Ibu Sumiati juga mengatakan kalau makan daging sudah menjadi tradisi untuk

menghormati tamu yang datang, sebagaimana narasinya sebagai berikut,

“Kalau makan daging memang sudah tradisi orang ayam untuk menghormati tamu yang datang maka kita menghidangkan daging dan ayam, selain itu hari-hari besar seperti hari raya idul fitri, hari raya idul adha selalu masak daging untuk merayakan hari-hari besar”

Selain itu ibu Sumiati juga mengatakan bahwa ibu Sumiati mempunyai pohon kelapa disawahnya sehingga ibu Sumiati tidak membeli kelapa lagi, sehingga ibu Sumiati selalu menggunakan santan saat memasak, walaupun nantinya ada saat dimana kelapa ibu Sumiati habis ibu Sumiati akan membeli kelapa asalkan selalu menggunakan santan, dan pada saat observasi terakhir kali setelah memasak ibu Sumiati memilih kelapa mana yang tua dan muda, dan ibu Sumiati membagikan pada saudara ibu Sumiati, hasil observasi terlihat dibawah ini,



Hari keempat observasi atau hari terakhir di observasi setelah memasak ibu Sumiati memilih kelapa mana yang tua dan muda untuk dibagikan kepada saudaranya.

Ibu Mardiani juga mengatakan masak pakai santan sudah menjadi kebiasaan, kalau tidak memakai santan ibu Mardiani merasa

makan tidak enak, selain itu ibu Mardiani mengatakan hal yang sama dengan ibu Murni dan ibu Sumiati kalau santan menghasilkan minyak dan akan membuat badan berminyak. Petugas kesehatan juga mengatakan hal yang sama dengan informan lainnya, petugas kesehatan mengatakan bahwa masak menggunakan santan dapat meningkatkan selera makan masyarakat, sedangkan masak daging dan ayam saat pesta dan hari-hari besar islam karena untuk menghormati tamu yang datang. Narasi petugas kesehatan tersaji sebagai berikut,

“...dengan memakai santan patinya saja yang berlemak akan membuat selera makan mereka itu meningkat... kalau daging dan ayam memang wajib dihidangkan ketika pesta untuk menghormati tamu yang datang, dan kebiasaan masyarakat memasak daging atau ayam saat hari besar hari raya idul fitri, hari raya haji dan maulidpun juga untuk menghormati tamu yang datang, karena pada hari-hari besar islam masyarakat mempunyai kebiasaan bertandang ke rumah saudara mereka ataupun mereka datang ke rumah saudara mereka untuk mempererat silaturahmi”

Asal pola makan didapat dan sejak kapan kebiasaan menjadi tradisi

Semua informan baik penderita hipertensi maupun bukan penderita hipertensi mengatakan bahwa informan mendapatkan pola makan pakai santan dari ibu mereka, dan itu sudah menjadi kebiasaan dan tradisi mereka dari kecil. Ibu murni mengatakan pola makan dan kebiasaan makan pakai santan

didapat dari mamaknya, dan itu berlangsung sejak ibu Murni masih kecil, sehingga kebiasaan dari orangtua dibawa ibu Murni sampai menikah. Sedangkan ibu Masni mengatakan bahwa ibu Masni menggunakan santan karena kebiasaan dari mamak, kebiasaan menggunakan penyedap rasa karena melihat orang, narasi ibu Masni tersaji dibawah ini,

“...yeh, kalau itu yah dari kecil... kalau penyedap itu sejak saya menikah saya hobi pakai penyedap... saya lihat orang pakai penyedap... kalau santan sudah kebiasaan dari mamak menggunakan santan”

Ibu Ida juga mengatakan bahwa kebiasaan menggunakan santan itu di mulai dari kecil, tradisi turun temurun masak menggunakan santan dari kecil, kebiasaan makan pakai santan didapat Ibu ida dari mamaknya. Ibu Sumiati juga mengatakan kalau pola makan pakai santan didapat ibu Sumiati dari mamaknya, kebiasaan makan santan sudah menjadi kebiasaan ibu Sumiati dari kecil, dan mengibaratkan pola makan santan sudah menjadi kebiasaannya sejak dari dilahirkan sehingga terbawa sampai menikah.

Ibu Mardiani juga berpendapat bahwa pola makan santan sudah menjadi kebiasaan turun-temurun dari nenak moyang, narasinya tersaji dibawah ini,

“itu lah sudah kebiasaan lah, dari mamak, mamakpun dari nenek, nenekpun dari buyut,

buyutpun dari datuk, itulah sudah dari nenek moyang, itulah kebiasaan sejak dari kecil, keturunan-keturunan... gitunya itu turun temurun, sudah biasa makan santan”

Petugas kesehatan juga mengatakan pola makan pakai santan sudah menjadi kebiasaan dan tradisi masyarakat desa dari kecil yang sudah turun temurun dari mamak ke anak, menjadi ke cucu, petugas kesehatan juga berpendapat bahwa tradisi itu sudah menjadi turun-temurun dan berlangsung sejak lama.

Pola makan informan bisa diubah atau tidak

Beberapa informan mengatakan bahwa mereka bisa mengubah pola makan, tetapi ada juga beberapa informan tidak bisa mengubah pola makan mereka. Ibu Murni mengatakan sekarang bisa mengubah pola makannya karena ibu Murni takut sakit, ibu Murni takut penyakit hipertensinya akan bertambah parah, sehingga ibu Murni berfikir untuk merubah pola makan yang buruk menjadi lebih baik.

Sedangkan ibu masni mengatakan sampai sekarang masih hobi makan berlemak penyedap rasa dan santan, tapi karena banyaknya penyakit yang datang, penyakit hipertensi maupun asam urat maka ibu masni sudah mengusahakan tidak menggunakan santan dan penyedap rasa. Sedangkan ibu ida mengatakan sudah bisa mengubah pola makan yang suka

makan daging dan santan, tapi kadang-kadang ibu ida mengkonsumsi makanan yang dapat menyebabkan hipertensi itu lagi, narasi ibu ida tersaji sebagai berikut,

“sudah bisa mengubah... selama sakit saya tidak makan lagi... Santan, daging-daging memang saya makan sedikit, cuma tidak lagi seperti dulu, biasanya makan misalnya dua potong daging sekarang cuma satu potong daging saja... Kalau santan kadang-kadang, satu bulan sekali saya makan, kadang tidak pernahpun...”

Sedangkan ibu sumiati dan ibu mardiani mengatakan bahwa mereka tidak bisa mengubah pola makan mereka karena mereka belum terkena penyakit. Terlihat dari narasi ibu sumiati dibawah ini,

“Kalau sekarang tidak bisa diubah, tapi kalau lama nanti kalau ada penyakit ntah apa yang sakit yang disebabkan oleh santan ya diubah lah. Kalau ada nanti penyakit kolesterol diubah... tapi kalau sekarang apapun cerita tetap pakai santan”

Dan narasi ibu mardiani juga tersaji dibawah ini,

“sekarang belum bisa... kalau sudah terkena penyakit nanti saya tidak tau, mungkin berubah, mungkin tidak... insyaallah kalau sudah terkena penyakit bisa...”

Menurut perspektif petugas kesehatan Desa Tualang Lama makanan keseharian masyarakat desa adalah ikan teri, ikan asin, ayam potong, ada juga ikan laut tapi jarang karena ikan laut mahal dan ikan kurang segar. Petugas kesehatan juga mengatakan ketika pesta masyarakat sering makan daging, karena

di desa sering diadakan pesta lebih kurang sebanyak 5 kali dalam 1 bulan. Petugas kesehatan juga mengatakan kalau makan sayurpun masyarakat pasti memakai santan yang kental atau patinya.

Menurut perspektif petugas kesehatan masyarakat juga jarang makan buah narasinya tersaji dibawah ini,

“kalau makan buah-buahan masyarakat Desa Tualang lama itu agak kurang karena masyarakatnya dikalangan menengah kebawah dan anaknya banyak makannya makan buah itu jarang”

Petugas kesehatan desa juga mengatakan masyarakat susah mengubah pola makan karena sudah menjadi kebiasaan, bahkan untuk mengurangi pola makan daging, ayam potong dan santan saja masyarakat susah. Walaupun setiap bulan sekali diadakan penyuluhan tentang hipertensi, pernyataan petugas kesehatan tersaji sebagai berikut,

“... sebulan sekali orang puskesmas turun kedesa, pas kita mengadakan posyandu. Itu yang datang seluruh masyarakat desa Tualang Lama yang diumumkan dari masjid, apabila mereka mempunyai waktu atau kesempatan hadir, kalau tidak sempat mereka tidak hadir... yang hadir palingan itu sekitar 25 orang...”

Dari hasil penelitian menunjukkan semua informan lebih menyukai dan lebih sering mengkonsumsi makanan yang berlemak, informan juga mengatakan lebih menyukai daging merah seperti kambing, kerbau dan

sapi, dan daging putih seperti ayam potong dan bebek. Informan juga mengatakan ketika memasak lebih sering menggunakan santan patinya saja, baik itu masak sayur maupun lauk pauk sering menggunakan santan. Apabila saat menggoreng atau menyambal lauk pauk informan sering menggunakan minyak yang banyak itu semua terlihat dari observasi yang dilakukan pada salah satu informan yang bernama ibu Sumiati. Ibu Masni juga mengatakan bahwa ibu Masni sering menggunakan penyedap rasa pada masakannya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani, 2012) menyatakan penderita hipertensi biasanya makanan yang dikonsumsi haruslah dijaga atau mengikuti aturan tertentu seperti mengurangi asupan garam, dan makanan yang berlemak tinggi, dan berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh penelitian Erda Fitriani (2012) dengan Dr Lukman Hakim Makmun, SpPD KKV dokter ahli penyakit dalam dan kepala divisi Geriatri di RSCM mengatakan bahwa “penyakit hipertensi dapat disebabkan karena pola makan, seperti banyak mengkonsumsi garam dan makanan yang berlemak jenuh seperti daging, minyak goreng dan kelapa.

Masyarakat juga mempunyai kebiasaan jarang mengkonsumsi buah-buahan, masy-

arakat lebih menyukai makanan digoreng dan disambal dari pada makanan kukus, masyarakat juga lebih menyukai masak menggunakan santan patinya dari pada makanan rebus, lebih menyukai daging dan ayam, hal ini sangat berbahaya, karena makanan tersebut tinggi lemak dan karbohidrat yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama maka di dalam tubuh dapat terjadi peningkatan kolesterol. Kolesterol merupakan faktor penting dalam terjadinya aterosklerosis.

Kelainan metabolisme lipid (lemak) juga dapat menyebabkan hipertensi. Kelainan metabolisme lipid (lemak) ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total, trigliserida, kolesterol LDL dan/atau penurunan kadar kolesterol HDL dalam darah. Kolesterol merupakan faktor penting dalam terjadinya aterosklerosis, yang kemudian mengakibatkan tahanan perifer pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat (Kementerian Kesehatan RI, 2013)

Dari Penelitian juga ditemukan hal-hal yang sangat mengejutkan dari informan, hal mengejutkan itu persepsi informan tentang makanan yang mereka konsumsi selama ini, mereka berpendapat bahwa makanan yang enak adalah makanan yang berlemak salah

satunya adalah santan, daging, dan ayam potong yang dimasak sering menggunakan santan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2012) yang mengatakan bahwa orang Minangkabau mengistilahkan makan yang enak dengan lemak, dan makanan yang disukai yang dianggap enak adalah rendang, gulai kambing, goreng ayam, gulai kambing dan lain-lain, dan pola kebiasaan makan tetap dipertahankan karena makanan dalam kebudayaan masyarakat Minangkabau merupakan simbol yang memiliki makna. Makan bersama dengan anggota untuk mempertahankan ikatan keluarga.

Terungkap juga persepsi informan menyukai santan sangat mengejutkan, mereka berpendapat lemak dalam santan dapat menimbulkan citarasa yang enak sehingga masakan rasanya tidak hambar, mereka juga berpendapat santan dapat meningkatkan selera makan, informan juga berpendapat santan bisa menimbulkan rasa kepuasan pada mereka apabila mereka makan menggunakan santan.

Bahkan beberapa informan mengatakan minyak dalam santan akan membuat badan mereka juga berminyak, karena apabila mengkonsumsi santan maka minyak dalam

santan masuk ke dalam tubuh dan akan membuat mereka lebih sehat atau gemuk, bahkan salah satu informan ibu Sumiati mengatakan santan selain membuat badan sehat dan gemuk juga bisa membuat kelihatan awet muda.

Informan menganggap santan adalah lambang kesehatan yang dapat membuat badan sehat dan gemuk. Bahkan informan juga berpendapat apabila tidak menghidangkan sayur pakai santan kepada tamu itu sama saja tidak menghormati tamu atau tidak sopan kepada tamu. Sedangkan daging juga wajib dihidangkan untuk menghormati tamu saat ada pesta, maupun hari-hari besar islam wajib membuat daging atau ayam potong untuk menghormati tamu yang datang karena Suku Alas mempunyai kebiasaan pergi ke tempat saudara pada hari-hari besar untuk memperkuat silaturahmi.

Sudarma (2009) juga mengatakan bahwa setiap masyarakat memiliki persepsi yang berbeda mengenai benda yang dikonsumsi. Perbedaan persepsi ini, sangat dipengaruhi oleh nilai dan norma budaya yang berlaku di masyarakatnya. Oleh karena itu, bila bertemu beberapa orang dengan latar belakang budaya berbeda akan menunjukkan persepsi nilai terhadap makanan yang berbeda, dan dapat

disimpulkan bahwa makanan atau sesuatu yang dikonsumsi berpotensi mengandung makna budaya yang berbeda antara budaya mayoritas (dominant culture) pada satu masyarakat dengan budaya mayoritas masyarakat lainnya.

Kebiasaan makan pakai santan patinya saja juga didapat informan dari orangtua mereka yang sudah turun-temurun mereka dapatkan dari orangtua, dan orangtua mereka pun mendapatkan pola makan pakai santan dari nenek mereka. Sehingga pola makan pakai santan sudah menjadi kebiasaan dari mereka kecil hingga terbawa sampai mereka besar, sampai menikah. Bahkan salah satu informan mengibaratkan pola makan santan didapat dari saat mereka dilahirkan, sehingga susah untuk mengubah pola makan pakai santan karena sudah terbiasa dari kecil.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2012) juga mengatakan orang Minangkabau yang semasa kecil lebih banyak mengenak masakan Minang maka, makanan itulah yang menjadi kegemaran mereka. Pilihan-pilihan pribadi pada makanan yang dipengaruhi oleh pengalaman sewaktu kecil, mempengaruhi kegemaran setelah dewasa, makanan yang dikenal semasa kanak-kanak tetap menarik, sedangkan yang baru dikenal setelah dewasa

lebih mudah ditolak (Foster dan Anderson 1986:312 dalam Fitriani 2012)

Dari tiga penderita hipertensi yang sudah diwawancara mengatakan mereka sudah bisa mengubah pola makan mereka yang biasanya sering konsumsi daging, ayam potong dan santan, dengan cara mengurangi makan daging ayam potong dan santan. Ibu Murni mengatakan tidak lagi mau mengonsumsi daging, ayam maupun santan karena takut penyakitnya bertambah parah. Sedangkan ibu Masni dan ibu Ida terkadang mengonsumsi daging, ayam dan santan, namun mereka tidak mengonsumsi seperti dulu, ibu Ida misalnya terkadang mengonsumsi 2 potong daging sekali makan tetapi setelah menderita hipertensi dia hanya mengonsumsi daging 1 potong dan terkadang makan santan dalam satu bulan sekali.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2012) juga mengatakan bahwa kebiasaan makan yang lama sulit untuk berubah walaupun sudah menderita penyakit hipertensi karena sulit mengubah selera atau pilihan terhadap makanan yang disukai. Mereka akan berubah setelah penyakit yang diderita sangat parah, namun setelah lama sembuh kembali ke pola kebiasaan makan yang lama.

Dari hasil penelitian ini juga terlihat bahwa dua masyarakat umum atau bukan penderita hipertensi tidak dapat mengubah pola makan yang sering mengkonsumsi santan karena alasan belum terkena penyakit, apabila mereka sudah terkena penyakit baru informan bisa mengubah pola makan informan. Petugas kesehatan juga mengatakan bahwa masyarakat sulit mengubah pola makan pakai santan patinya saja, daging, ayam dan makanan berlemak lainnya, itu karena sudah menjadi kebiasaan sehingga sulit untuk mengubah, apabila pola makan mereka berubah itupun mungkin karena mereka terkena penyakit hipertensi, karena yang sudah terkena penyakit hipertensi pun mereka bisa mengubah tapi cuma sebatas untuk mengurangi.

V. KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Desa Tualang Lama, Kecamatan Deleng POKHKISEN, Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2018, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1) Penyakit hipertensi yang diderita oleh masyarakat Suku alas di Desa Tualang Lama salah satu faktor penyebabnya yaitu kebiasaan masyarakat yang menyukai makanan yang berlemak seperti santan patinya, lebih sering masak disambal dan digoreng yang minyak gorengnya terlalu

banyak, suka makan ayam potong dan sering makan daging.

2) Alasan masyarakat menyukai makanan karena santan membuat cita rasa enak pada masakan sehingga meningkatkan selera makan, dan kepuasan di dapat setelah mengkonsumsi santan, santan lambang kesehatan bagi masyarakat, karena adanya anggapan makan makanan berlemak salah satunya santan membuat badan berminyak, sehat atau gemuk, santan juga lambang kesopanan untuk menghormati tamu yang datang, menghidangkan daging dan ayam sudah menjadi tradisi masyarakat saat pesta dan hari-hari besar untuk menghormati tamu yang datang.

3) Asal pola makanan yang di dapatkan informan semua berasal dari orangtua dan kebiasaan pola makan menjadi tradisi masyarakat di mulai sejak mereka kecil yang sudah menjadi turun-temurun dari orangtua mereka.

4) Penderita hipertensi sudah bisa mengubah pola makan mereka karena takut penyakit mereka bertambah parah, tapi terkadang mereka kembali mengkonsumsi makanan yang dapat menyebabkan hipertensi, sedangkan masyarakat umum atau bukan penderita hipertensi tidak bisa mengubah

pola makan mereka karena mereka belum terkena penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, A., Agoes, A., & Agoes, A. 2010. *Penyakit Di Usia Tua*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Artiyaningrum, B. 2015. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderitaan Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin Di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2014*. Negeri Semarang. Retrieved from <http://lib.unnes.ac.id/20420/1/6411410092-S.pdf>.
- E.Kowalski, R. 2010. *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung Dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Qanita.
- Eliska. 2016. *Pengaruh Pola Makan Masyarakat Suku Alas Terhadap Status Gizi Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Kutambaru Kabupaten Aceh Tenggara*. JUMANTI Vol. 1, 1, 25–41. Retrieved from <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/download/1014/808>.
- Fitriani, E. 2012. *Pola Kebiasaan Makan Orang Lanjut Usia (Studi Kasus: Penderita Penyakit Hipertensi Sukubangsa Minangkabau di Jakarta)*. *Humanus*, 11(2), 134–144. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/7114-ID-pola-kebiasaan-makan-orang-lanjut-usia-studi-kasus-penderita-penyakit-hipertensi.pdf>.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Jakarta.
- Koentjaraningrat. 2013. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kresno, S., Hadi, E. N., Wuryaningsih, E., & Ariawan, I. 2000. *Aplikasi Metode Kualitatif dalam Penelitian Kesehatan*. Depok: Universitas Indonesia.
- Maryati, H. 2017. *Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang*. *STIKES Pemkab Jombang*, 8, 128–137. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/viewFile/4030/4758>.
- Najmi, R. L., Erwin, & Dewi, A. P. 2014. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Primer Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir*. *JOM PSIK Vol 1 No 2, 1*, 1–10. Retrieved from <http://media.neliti.com/media/publications/186274-ID-faktor-faktor-yang-berhubungan-dengan-ke.pdf>.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rab, T. 1992. *Darah Tinggi*. Jakarta: ARCAN.

- Riskesdas. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional Tahun 2013*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Saryono, & Anggraeni, M. D. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sudarma, M. 2009. *Sosiologi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sustrani, L., Alam, S., & Hadibroto, I. 2005. *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sustrani, L., Alam, S., & Hadibroto, I. 2018. *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Utami, P. 2009. *Solusi Sehat Mengatasi Hipertensi*. Jakarta: Argomedia Pustaka.
- WHO. 2013. *A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Clinic Health Crises (World Health Day)*. Geneva: WHO.