

# GAMBARAN UMUM SISA MAKANAN DAN STATUS GIZI PADA PASIEN HIPERTENSI YANG MENERIMA DIET RENDAH GARAM DI RUMAH SAKIT SULTAN SYARIF MOHAMAD ALKADRIE PONTIANAK

Isabelita Welviana<sup>1)</sup>, Edy Waliyo, S.Gz, M.Gizi<sup>2)</sup>  
<sup>1,2)</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

## ABSTRAK

Diet rendah garam mempengaruhi selera makan pasien karena pemberian garam dibatasi akan memengaruhi rasa makanan. Penurunan selera makan karena rasa makanan menyebabkan pasien tidak menghabiskan porsi makanan yang disajikan yang berakibat kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum sisa makanan dan status gizi pada pasien hipertensi yang menerima diet rendah garam di Rumah Sakit Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Pontianak, jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan rancangan *cross sectional*, jumlah sampel yang diteliti sebanyak 41 orang. Data yang digunakan terdiri dari dua jenis, yaitu data primer meliputi data status gizi berdasarkan IMT, data identitas dan data sisa makanan. Sedangkan data sekunder meliputi keadaan umum lokasi penelitian sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mempunyai asupan makanan baik sebesar 43.9% dan yang mempunyai asupan makanan kurang sebesar 56.1%. Jenis sisa makanan yang paling banyak ditemui pada responden adalah lauk hewani sebesar 41%. Ditemukan responden dengan status gizi gemuk yaitu sebesar 14,6% (6 orang) dan status gizi kurus yaitu sebesar 19,6 (8 orang). Disarankan perlu lebih meningkatkan jenis dan rasa makanan, agar pasien tidak cepat bosan dan mampu menghabiskan makanan yang diberikan oleh pihak rumah sakit, agar status gizi pasien terjaga pada saat dirawat di rumah sakit.

**Kata kunci :** sisa makanan, status gizi pasien, hipertensi, diet rendah garam

## ABSTRACT

Low-salt diets affect the patient's appetite because restricted salt will affect the taste of food. A decrease in appetite due to the taste of food causes the patient not to consume the portion of food served which results in his nutritional needs not being met. This study aims to determine the general description of food residue and nutritional status in hypertensive patients who receive a low-salt diet at Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Pontianak Hospital, the type of research used was descriptive with cross sectional design, the number of samples studied were 41 people. The data used consisted of two types, namely primary data including nutritional status data based on BMI, identity data and food waste data. While secondary data covers the general state of the sample research location. The results showed that respondents who had a good food intake of 43.9% and those who had less food intake were 56.1%. The most common type of leftovers found in respondents were animal dishes at 41%. It was found that respondents with overweight nutritional status were 14.6% (6 people) and underweight nutritional status of 19.6 (8 people). It is advisable to further improve the type and taste of food, so that patients do not get bored quickly and are able to spend the food given by the hospital, so that nutritional status the patient is awake during hospitalization.

**Keywords:** leftover food, nutritional status, hypertension, low-salt diet

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu gangguan pada sistem peredaran darah, yang cukup banyak mengganggu kesehatan masyarakat. Pada umumnya, terjadi pada manusia yang sudah berusia setengah umur (usia lebih dari 40 tahun). Banyak orang yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi, hal ini disebabkan gejalanya tidak nyata dan pada stadium awal belum menimbulkan gangguan yang serius pada kesehatannya (Gunawan, 2001).

Prevalensi hipertensi di dunia menurut survey yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2000, jumlah penduduk dunia yang menderita hipertensi untuk pria sebesar 26,6% dan wanita sebesar 26,1% dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan meningkat menjadi 29,2%, sedangkan untuk Indonesia yang didapat melalui 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%). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4%. Jadi secara kesimpulan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% , Prevalensi hipertensi di perkotaan cenderung lebih tinggi dari pada pedesaan (Risesdas, 2013).

Penderita hipertensi akan menjalani hidup dengan bergantung pada obat-obatan dan kunjungan ke pelayanan kesehatan untuk memeriksakan kondisi hipertensinya. Penggunaan obat-obat hipertensi sering menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan yang merupakan hal yang harus dihidari oleh

penderita hipertensi. Salah satu terapi non farmakologi yang biasanya diberikan pada pasien hipertensi adalah dengan menggunakan terapi nutrisi yang dilakukan dengan manajemen diet hipertensi.

Makanan merupakan salah satu cara pengobatan non medis pada pasien hipertensi sehingga memiliki peran penting bagi pasien. Pengaturan konsumsi makanan bagi orang sakit perlu memperhatikan faktor psikologis, sosial budaya, keadaan jasmani dan keadaan gizi orang sakit. Infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan dan menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan, untuk itu orang yang sakit atau berada dalam masa penyembuhan memerlukan pangan khusus karena kesehatan yang kurang baik (Saga, 2011).

Salah satu terapi makanan pada pasien hipertensi yang paling banyak dipakai dalam masa pengobatan adalah diet rendah garam. Tujuan dari diet rendah garam ini adalah untuk membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Almatsier, 2005).

Penurunan selera makan karena rasa makanan menyebabkan pasien tidak menghabiskan porsi makanan yang disajikan yang berakibat kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Apabila keadaan ini terjadi pada pasien yang dirawat di rumah sakit akan mengakibatkan penurunan berat badan dan menimbulkan masalah gizi kurang serta memperlambat penyembuhan penyakit (Saga, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis, pada bulan November 2015 di Rumah Sakit Sultan

Syarif Mohamad Alkadrie Pontianak, didapatkan jumlah pasien yang hipertensi yang sedang menjalankan terapi diet rendah garam pada makanannya berjumlah 55 orang dan jumlah makanan diit rendah garam dengan prevalensi tertinggi yaitu 386. Peneliti juga bertanya kepada 14 orang secara acak mengenai terapi diet garam yang sedang dijalani. 8 orang mengatakan selera makan menurun karena makanan yang dihidangkan menjadi hambar dan tidak ada nafsu makan. Mereka hanya menghabiskan setengah porsi makanan yang telah disediakan oleh rumah sakit, 6 orang mengatakan bahwa mereka menghabiskan makanan mereka agar cepat keluar dari rumah sakit dan penyakitnya sembuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Saga (2011), juga menyimpulkan hasil bahwa sisa makanan yang paling banyak yaitu adalah makanan pokok dan hidangan sayur. Hal yang diduga penyebab terjadinya sisa makanan adalah rasa makanan tidak enak atau kurang enak, makanan tidak bervariasi serta suhu makanan tidak sesuai atau dalam keadaan dingin saat pemberian. Berkurangnya komposisi garam pada makanan menyebabkan pasien menjadi kurang nafsu makan. Apabila hal ini terjadi terus menerus akan menyebabkan kurangnya pasokan gizi untuk tubuh sehingga status gizi pasien tersebut akan menurun.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dillak (2011), didapatkan hasil bahwa terjadinya sisa makanan pada pasien di rumah sakit dikarenakan oleh pasien mengkonsumsi makanan yang berasal dari rumah sakit, hal ini dikarenakan jarak mengkonsumsi makanan dari luar rumah sakit dekat dengan waktu makan makanan dari rumah sakit sehingga menyebabkan pasien merasa kenyang sehingga tidak dapat menghabiskan makanan dari rumah sakit. Alasan lain adanya sisa makanan dikarenakan pasien tidak suka dengan makanan yang disajikan dan kurangnya selera makan pasien. Hal ini memberikan gambaran bahwa banyaknya sisa makanan pada pasien tidak akan mengurangi gizi yang diterima dikarenakan pasien tetap mengkonsumsi makanan dari luar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, diet rendah garam

Variabel	Jumlah	Persen (%)
<b>Umur responden</b>		
30-40 tahun	14	34,1
41-50 tahun	27	65,9
Jumlah	41	100
<b>Pendidikan responden</b>		
Tidak sekolah	1	2,4
SD	15	36,6
SMP	8	19,5
SMA	15	36,6
S1	2	4,9
Jumlah	41	100
<b>Pekerjaan responden</b>		
Tidak bekerja	2	4,9
IRT	23	56,1
PNS	3	7,3
Wirausaha	11	26,8
Pensiunan	2	4,9
Jumlah	41	100
<b>Diet rendah garam</b>		
Diet rendah garam I	40	97,6
Diet rendah garam II	1	2,4
Jumlah	41	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur responden yang menderita hipertensi di ruang rawat inap umum persentase tertinggi lebih banyak pada umur 41-50 tahun sebanyak 65,9% (27 orang). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi di ruang rawat inap umum persentase terbesarnya pada pendidikan SD dan SMA yaitu masing-masing sebesar 36,6% (15 orang) penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi di ruang rawat inap umum persentase terbesar pekerjaannya pada IRT yaitu sebesar 56,1% (23 orang).

Tabel 2 Distribusi frekuensi sisa makanan, status gizi, hipertensi

Variabel	Jumlah	Persen (%)
<b>Sisa makanan</b>		
Karbohidrat	239gr	37
P.Hewani	89gr	41
P.Nabati	29gr	29
Sayuran	86gr	36
Buah	8gr	40
<b>Status gizi</b>		
Asupan makanan baik	18	43,9
Asupan makanan kurang	23	56,1
Jumlah	41	100
<b>Hipertensi</b>		
Hipertensi tingkat II	1	2,4
Hipertensi tingkat III	40	97,6
Jumlah	41	100

Hasil penelitian ini juga menunjukkan asupan makanan pada responden yang menderita hipertensi pada rawat inap umum, presentase terbesarnya yaitu responden yang asupan makanannya kurang yaitu sebesar 56,1% (23 orang), penelitian ini menunjukkan bahwa pada responden yang menderita hipertensi di rawat inap umum masih ditemukan responden dengan status gizi gemuk yaitu sebesar 14,6% (6 orang), penelitian menunjukkan bahwa responden yang menderita hipertensi di ruang rawat inap umum hampir keseluruhannya menderita hipertensi tingkat III yaitu sebesar 97,6% (40 orang).

## Pembahasan

### 1. Gambaran sisa makanan

Pada penelitian ini, sisa makanan atau bisa kita lihat dari asupan makanan yang diterima pasien paling banyak ditemui adalah responden yang mempunyai asupan makanan yang kurang sebesar 23 orang (56,1%). 21 responden yang tidak menghabiskan makanan yang telah disediakan oleh pihak rumah sakit sesuai dengan diet rendah garam yang dijalani responden dikarenakan responden merasa masakan yang disajikan oleh rumah sakit itu hambar, tidak ada rasa, tidak enak. 20 responden mengungkapkan alasan lain yang yaitu karena tidak ada nafsu makan selama di rumah sakit. Porsi yang disajikan oleh pihak rumah sakit pun menjadi alasan ketika responden tidak menghabiskan makanan, beberapa responden mengatakan porsi yang diberikan terlalu banyak.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa makanan yang paling banyak tidak habis dimakan oleh responden hipertensi adalah jenis lauk hewani sebesar 41% (89gr). Presentase responden tidak menghabiskan lauk hewani paling besar pada pagi hari, dikarenakan pada pagi hari menu yang disiapkan oleh rumah sakit adalah bubur dan ayam ungkep. Banyak responden

yang tidak terbiasa makan bubur menggunakan ayam unkep, sehingga responden tidak memakan makanan tersebut. Asupan makanan yang kurang pada responden juga dipengaruhi oleh suasana rumah sakit yang menyebabkan nafsu makan pada responden menjadi sedikit berkurang. 28 responden menyatakan bahwa selera masakan juga mempengaruhi responden yang mengakibatkan asupan makanan yang diperoleh menjadi kurang.

Tetapi walaupun responden tidak menghabiskan makanan yang telah disediakan, terkadang responden makan makanan yang dibawa oleh pihak keluarga seperti roti, biskuit, buah-buahan dan terkadang responden minta dibelikan makanan diluar sesuai dengan selera responden. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sembiring (2014) beberapa alasan yang menyebabkan adanya sisa makanan pasien di rawat inap yaitu rata-rata sisa makanan pasien adaah sebanyak 32,92% paling banyak pasien menyisakan makanannya pada saat malam, dan menurut jenisnya makanan yang paling banyak disisakan yaitu jenis makanan sayur.

## 2. Status gizi

Pada penelitian ini responden yang menderita hipertensi di rawat inap umum masih ditemukan responden dengan status gizi gemuk yaitu sebesar 14,6% (6 orang). Peneliti menggunakan pengukuran dengan cara mengukur indeks massa tubuh (IMT) responden yaitu dengan mengukur antara tinggi badan dan berat badan responden guna menentukan rasio kesehatan. Banyak responden yang tidak habis dalam makan makanannya tetapi status gizi responden tetap normal, hal ini dikarenakan walaupun responden banyak menyisakan makanan yang disediakan oleh rumah sakit, tetapi responden tetap makan makanan yang dibawa oleh keluarganya dari luar rumah sakit.

Sebelum masuk rumah sakit, 25 orang responden juga mengatakan bahwa di rumah nafsu makannya baik, tidak ada masalah. Sehingga apabila responden tidak menghabiskan makanan dari rumah sakit dalam beberapa hari, hal ini tidak berpengaruh besar kepada status gizi reponden karena masih diimbangi dengan asupan makanan yang lain.

## 3. Gambaran sisa makanan dengan status gizi

Menurut Sutomo (2010), status gizi adalah suatu keadaan kesehatan tubuh berkat asupan zat gizi melalui makanan dan minuman yang dihubungkan dengan kebutuhan. Status gizi biasanya baik dan cukup, namun karena pola konsumsi yang tidak seimbang maka timbul status gizi buruk dan status gizi lebih. Supariasa (2001) juga menyatakan bahwa status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu.

Asupan makanan dalam penelitian ini banyak yang kurang, hal ini dikarenakan dikarenakan responden merasa masakan yang disajikan oleh rumah sakit itu hambar, tidak ada rasa, tidak enak. Alasan lain yang diutarakan oleh responden adalah karena tidak ada nafsu makan selama di rumah sakit. Porsi yang disajikan oleh pihak rumah sakit pun menjadi alasan ketika responden tidak menghabiskan makanan, beberapa responden mengatakan porsi yang diberikan terlalu banyak.

Menurut Almaister dalam Hartiningsih (2014) sisa makanan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, tingkat pendidikan, umur, rasa makanan dan kelas perawatan yang responden jalani. Cita rasa makanan menjadi faktor yang sangat menentukan dalam responden menghabiskan sisa makanan beberapa responden mengatakan bahwa makanan yang diberikan oleh pihak rumah sakit itu tidak enak, hambar.

Ini dikarenakan responden sedang mengalami terapi diet rendah garam sesuai dengan penyakit hipertensi yang sedang dialaminya.

Ada persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sembiring (2014) yaitu, responden yang berada di rawat inap se-bagaiman besar menyisakan makanannya, apalagi pada saat makan malam. Banyak pasien yang tidak menghabiskan makanan yang telah disediakan oleh pihak rumah sakit, terlebih lagi jenis makanan sayuran ini dikarenakan jumlah garam yang digunakan pada masakan itu dikurangi sesuai dengan terapi yang sedang dijalani oleh responden.

## KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Umur responden yang paling banyak ditemui yaitu berusia 41-50 tahun sebesar 27 orang (65,9%), responden paling banyak berjenis kelamin perempuan sebesar 24 orang (58,5%), pendidikan yang paling banyak ditemui adalah tingkat SD dan SMA sebesar 15 orang (36,6%), responden yang menjadi IRT paling banyak dijumpai yaitu sebesar 23 orang (56,1%) dan responden paling banyak ditemui sedang menjalani diet rendah garam type I sebesar 40 orang (97,6%).
2. Pada penelitian ini, responden yang mempunyai asupan makanan baik sebesar 18 orang (43,9%) dan yang mempunyai asupan makanan kurang sebesar 23 orang (56,1%).
3. Jenis sisa makanan yang paling banyak ditemui pada responden yang hipertensi adalah lauk hewani sebesar 41% (89gr).
4. Paling banyak ditemui yaitu status gizi normal sebesar 27 orang (65,9%) dan yang paling sedikit ditemui adalah status gizi gemuk sebesar 6 orang (14,6%).

## SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tentang pembelajaran mengenai mengelola status gizi pasien hipertensi yang sedang di rawat inap, agar asupan makanan yang didapatkan oleh pasien lebih optimal. Agar lebih meningkatkan jenis dan rasa makanan, agar pasien tidak cepat bosan dan mampu menghabiskan makanan yang diberikan oleh pihak rumah sakit. Memfokuskan lagi masalah yang terjadi, tidak hanya pada status gizi tetapi faktor-faktor lain yang mempengaruhi pasien tidak maksimal dalam hal asupan makanan selama berada di rumah sakit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2005). *Penuntun Diet*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Baradero, Mary dkk. (2008). *Klien Gangguan Kardiovaskuler: Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Dillak, Septiana Rosalinda. (2011). *Sisa Makanan Menurut Karakteristik Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Sleman Yogyakarta*. Prodi Ilmu Gizi. Yogyakarta: Universitas Respati.
- Gunawan, L. (2001). *Hipertensi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hart, Julian Tudor dan Tom Fahey. (2009). *Tanya Jawab Seputar Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Arcan.
- Hartiningsih, Desi. (2014). *Hubungan Cita Rasa, Besar Porsi dan Waktu Pemberian Makan Terhadap Sisa Makanan Lunak Pasien Kelas 3 Di RSUD Berkah Kabupaten*

*Pandeglang*. Universitas Esa Unggul. Jakarta : Universitas Esa Unggul.

Morris, Jacqueline C. (2013). *Pedoman Gizi: Pengkajian dan Dokumentasi*. Jakarta: EGC.

Riset Kesehatan Dasar, 2013. *Riset Kesehatan Berbasis Masyarakat Badan Penelitian dan Pengembangan*

*Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: KemenKes RI.

Saga, Yuni Harianti. (2011). *Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi Pasien Penerima Diet Rendah Garam Yang Disajikan di Rumah Sakit Royal Taruma Jakarta*. Institut Pertanian Bogor. Bogor: Institut Pertanian Bogor

Sutomo, Budi. (2010). *Menu Sehat Alami Untuk Batita dan Balita*. Jakarta: Demedia.

Widjaja, Rafelina. (2009). *Penyakit Kronis: Tindakan, Pencegahan dan Pengobatan Secara Medis Maupun Tradisional*. Jakarta: Bee Media Indonesia