

Research Articles**Hubungan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Di Dusun Tiu, Kec. Rumbia, Kab. Jeneponto, Sulawesi Selatan*****Relationship Between Salt Consumption and Hypertension Incidence in Tiu Hamlet, Rumbia District, Jeneponto Regency, South Sulawesi*****Syarfaini*, Afridatun Nabilah, Muthiah Amaliah, Riska, Rika Amalia**

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

Alamat korespondensi : Email : syarfaini.suyuti@uin-alauddin.ac.id

(Received 12 November 2025; Accepted 31 Desember 2025)

Abtrak

Latar Belakang: Asupan garam berlebihan, terutama yang tidak mengandung yodium, sering dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara jenis garam yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi pada warga Dusun Tiu, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Jeneponto.

Motode: Studi ini menggunakan rancangan potong lintang (cross-sectional) dengan 220 responden. Data dikumpulkan melalui wawancara, pemeriksaan tekanan darah, dan uji cepat kadar yodium.

Hasil: Sebagian besar responden (55,5%) menggunakan garam tidak beryodium, dan tidak ditemukan hubungan bermakna antara jenis garam dan hipertensi ($p=0,80$).

Kesimpulan: Jenis garam tidak berperan signifikan terhadap kejadian hipertensi, sehingga faktor lain seperti pola konsumsi, aktivitas fisik, dan asupan kalium perlu diperhatikan.

Kata Kunci: Garam beryodium; Hipertensi; Tekanan darah; Natrium; Kalium; Jeneponto

Pendahuluan

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global, di mana hipertensi merupakan salah satu faktor risiko terbesar bagi kejadian penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, dan hampir setengahnya tidak menyadari kondisi tersebut, sehingga tidak mendapatkan penanganan yang tepat waktu (WHO, 2021). Di Indonesia, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius.

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas mencapai 34,5%, meningkat dibandingkan hasil Riskesdas 2018 yang mencatat angka sebesar 34,1% (Kemenkes, 2022).

Salah satu faktor risiko hipertensi yang paling mudah diintervensi adalah pola konsumsi garam. WHO menyarankan batas konsumsi natrium harian kurang dari 2.000 mg, atau setara dengan 5 gram garam dapur per hari, untuk menurunkan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular. Namun, menurut Badan POM RI (2020), rata-rata konsumsi garam masyarakat Indonesia berada di kisaran 7,5 hingga 8 gram per hari, yang berarti telah melampaui ambang aman (BPOM RI, 2020). Kebiasaan menambahkan garam saat memasak, mengonsumsi makanan olahan, dan kurangnya kesadaran akan risiko jangka panjang dari konsumsi garam berlebih menjadi penyebab utama kondisi ini.

Selain kuantitas, kualitas garam yang dikonsumsi juga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan. Garam yang tidak beryodium atau tidak melalui proses pengolahan yang higienis dapat mengandung kadar natrium yang tidak stabil serta terkontaminasi zat lain seperti logam berat (Nurjanah et al., 2018). Di Indonesia, penggunaan garam tidak beryodium masih ditemukan terutama di wilayah pedesaan atau pesisir, yang memiliki keterbatasan dalam akses terhadap garam berstandar SNI. Selain risiko defisiensi yodium, penggunaan garam non-standar ini juga berpotensi berkontribusi terhadap kejadian hipertensi melalui mekanisme retensi natrium yang tidak terkontrol serta ketidakseimbangan elektrolit tubuh (Rifai et al., 2018).

Kabupaten Jeneponto merupakan salah satu wilayah di Sulawesi Selatan yang masih menghadapi tantangan dalam hal perilaku konsumsi garam. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2023, cakupan rumah tangga yang menggunakan garam beryodium di Kabupaten Jeneponto hanya sebesar 74%, angka ini termasuk yang terendah keempat dari seluruh kabupaten/kota di provinsi tersebut (Dinkes, 2023). Kondisi ini mencerminkan masih rendahnya kesadaran dan akses terhadap garam beryodium yang aman dan sesuai standar kesehatan. Hal ini dikhawatirkan dapat memperparah risiko kejadian hipertensi di wilayah tersebut, terutama pada komunitas pedesaan seperti Dusun Tiu, Kecamatan Rumbia, yang menjadi lokasi penelitian ini.

Hingga saat ini, sebagian besar studi mengenai hubungan antara garam dan hipertensi masih berfokus pada aspek kuantitatif atau membandingkan kadar konsumsi garam harian terhadap tekanan darah. Namun, penelitian yang menyoroti pengaruh perilaku konsumsi garam secara lokal, baik dari segi jumlah maupun kualitas garam yang dikonsumsi, masih sangat terbatas, khususnya di wilayah dengan karakteristik sosial ekonomi rendah. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (novelty) dalam menjawab celah penelitian sebelumnya, dengan menggali hubungan antara konsumsi garam masyarakat secara kontekstual dengan kejadian hipertensi di komunitas pedesaan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada masyarakat Dusun Tiu, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Jeneponto, Sulawesi Selatan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam penguatan program promotif dan preventif berbasis komunitas, serta mendukung upaya pemerintah daerah dan pusat dalam meningkatkan perilaku konsumsi garam sehat dan mengurangi beban hipertensi di daerah yang berisiko tinggi.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yang dilaksanakan di Dusun Tiu, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Jeneponto pada tahun 2024. Sampel sebanyak 220 kepala keluarga dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara, pengukuran tekanan darah dengan alat digital, serta pemeriksaan kandungan yodium pada garam rumah tangga menggunakan rapid test kit. Analisis dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara jenis garam dengan kejadian hipertensi sistolik dan diastolik. Tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$ untuk menentukan makna statistik.

Hasil

Bagian hasil menguraikan tentang karakteristik subjek penelitian.

Tabel 1.

Jenis Garam Pada Rumah Tangga di Dusun Tiu, Kec. Rumbia, Kab. Jeneponto Tahun 2024

Jenis Garam	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Beryodium	122	55,5
Beryodium	23	10,5
Kurang Beryodium	75	34,1
Total	220	100

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 1.1 dari total 220 masyarakat dusun Tiu 122 orang (55,5%) mengonsumsi garam tidak beryodium, 23 orang (10,5%) mengonsumsi garam beryodium, dan 75 orang (34,1%) mengonsumsi garam kurang beryodium.

Tabel 2

Kategori Hipertensi Sistolik Masyarakat Dusun Tiu, Kec. Rumbia, Kab. Jeneponto Tahun 2024

Kategori Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	75	34,1
Hipertensi	145	65,9
Total	220	100

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 1.2 dari total 220 masyarakat dusun Tiu 75 orang (34,1%) memiliki tekanan darah sistolik normal, dan 145 orang (65,9%) memiliki hipertensi.

Tabel 3

Kategori Hipertensi Diastolik Masyarakat Dusun Tiu, Kec. Rumbia, Kab. Jeneponto Tahun 2024

Kategori Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	105	47,7
Hipertensi	115	52,3
Total	220	100

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 1.2 dari total 220 masyarakat dusun Tiu 105 orang (47,7%) memiliki tekanan darah diastolik normal, dan 115 orang (52,3%) memiliki hipertensi.

Tabel 4
Kategori Hipertensi Sistolik dan Diastolik Masyarakat Dusun Tiu, Kec. Rumbia, Kab. Jeneponto Tahun 2024

Kategori Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	161	73,2
Hipertensi	59	26,8
Total	220	100

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 1.2 dari total 220 masyarakat dusun Tiu 161 orang (73,2%) memiliki tekanan darah normal, dan 59 orang (26,8%) memiliki penyakit hipertensi.

Tabel 5
Hubungan Jenis Garam dengan Kejadian Hipertensi di Dusun Tiu, Kec. Rumbia, Kab. Jeneponto Tahun 2024

Jenis Garam	Kategori Hipertensi		Total
	Normal	Hipertensi	
	N (%)	N (%)	N (%)
Beryodium	82 (67,2)	40 (32,8)	122 (100)
Kurang Beryodium	61 (81,3)	14 (18,7)	75 (100)
Tidak Beryodium	18 (72,2)	5 (21,7)	23(100)
Total	161 (73,2)	59 (26,8)	220 (100)
P-value		0,80	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara jenis garam yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi di Dusun Tiu, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Jeneponto tahun 2024, diketahui bahwa dari 122 responden yang mengonsumsi garam tidak beryodium, sebanyak 82 orang (67,2%) memiliki tekanan darah sistolik normal dan 40 orang (32,8%) mengalami hipertensi. Pada kelompok responden yang mengonsumsi garam kurang beryodium, sebagian besar yaitu 61 orang (81,3%) berada dalam kategori tekanan darah normal dan 14 orang (18,7%) mengalami hipertensi. Sementara itu, pada kelompok yang mengonsumsi garam beryodium, sebanyak 16 orang (69,6%) memiliki tekanan darah normal dan 7 orang (30,4%) mengalami hipertensi.

Secara keseluruhan, dari 220 responden, terdapat 159 orang (72,3%) yang memiliki tekanan darah sistolik normal dan 61 orang (27,7%) yang mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil uji Chi-Square, diperoleh nilai $p = 0,80$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis garam yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Dusun Tiu, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Jeneponto tahun 2024.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis garam yang dikonsumsi, termasuk garam tidak beryodium, dengan kejadian hipertensi sistolik ($p=0,80$) pada masyarakat Dusun Tiu, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Jeneponto. Sebagian besar responden, baik dengan tekanan darah normal maupun yang mengalami hipertensi, merupakan pengguna garam tidak

beryodium. Hal ini mengindikasikan bahwa jenis garam yang dikonsumsi bukan merupakan faktor tunggal yang berpengaruh terhadap tekanan darah pada populasi ini.

Secara fisiologis, natrium dalam garam memang dapat memengaruhi tekanan darah melalui mekanisme retensi cairan dan peningkatan resistensi vaskular. Arminiati dkk menjelaskan bahwa natrium menyebabkan tubuh menahan air dengan tingkat melebihi ambang batas normal tubuh sehingga dapat meningkatkan volume darah dan tekanan darah tinggi. Namun, efek tersebut tidak selalu muncul secara dominan, tergantung pada kondisi individu dan lingkungan. Dalam studi yang sama, ditemukan bahwa dari delapan artikel yang ditelaah, empat mendukung adanya hubungan natrium dan hipertensi, sementara empat lainnya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Variabilitas ini mencerminkan peran faktor gaya hidup, status gizi, dan genetik terhadap respons tubuh terhadap natrium (Arminiati et al., 2022).

Sebaliknya, pada studi Firman (2024) di wilayah urban makassar, ditemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi natrium atau garam dengan kejadian hipertensi ($p=0.000$) (Firman, 2024). Hasil ini menggambarkan pola makan masyarakat usia produktif yang lebih banyak mengonsumsi makanan olahan tinggi garam, berbeda dengan masyarakat Dusun Tiu yang cenderung mengonsumsi pangan alami. Selain itu, kalium juga memainkan peran penting dalam pengaturan tekanan darah. Arminiati dkk (2022) menekankan bahwa kalium berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan membantu tubuh mengeluarkan natrium secara lebih efisien.

Temuan ini didukung oleh Shafrina dkk (2021) yang menyimpulkan bahwa hubungan antara konsumsi garam dan hipertensi di Asia Tenggara bersifat tidak konsisten dan sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti indeks massa tubuh (IMT), pola makan, dan aktivitas fisik (Shafrina et al., 2021). Dalam konteks yang berbeda melalui data NHANES di Amerika Serikat melaporkan bahwa individu yang tidak menambahkan garam dapur ke makanan justru memiliki risiko hipertensi lebih tinggi, yang dikaitkan dengan tingginya asupan natrium dari makanan olahan di negara maju (Li et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa penghindaran garam meja saja tidak cukup efektif menurunkan risiko hipertensi bila asupan natrium total tetap tinggi.

Secara spesifik pada populasi Dusun Tiu, konsumsi garam tidak beryodium cukup tinggi (55,5%), namun prevalensi hipertensi tetap rendah. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh pola konsumsi pangan alami, tingkat aktivitas fisik yang tinggi, serta asupan kalium yang memadai dari makanan tradisional, yang secara fisiologis mampu mengimbangi efek natrium terhadap tekanan darah. Hasil ini diperkuat oleh studi Saharuddin dkk (2018) yang menunjukkan bahwa tingginya konsumsi natrium dapat diimbangi dengan kecukupan asupan kalium (65,4%) dalam menekan risiko hipertensi (Saharuddin et al., 2018). Hal ini juga sesuai dengan penelitian Neal dkk (2021) yang menekankan bahwa keseimbangan antara natrium dan kalium dalam pola makan memiliki peran penting dalam pengendalian tekanan darah dan pencegahan penyakit kardiovaskular (Neal et al., 2021).

Selain itu, studi Farameita dkk (2022) menemukan hubungan signifikan antara natrium tinggi dan hipertensi, sementara kalium memberikan efek protektif meski tidak dominan (Farameita et al., 2022). Temuan di Puskesmas Lubuk Buaya menunjukkan 100% responden hipertensi memiliki asupan kalium rendah, dan 31,9% asupan natrium tinggi (Sulastri et al., 2023). Selain itu, penelitian pada lansia oleh Octarini dkk (2023) turut menegaskan bahwa konsumsi makanan tinggi natrium berkorelasi positif dengan tekanan darah, sedangkan kalium memiliki efek antihipertensi (Octarini et al., 2023).

Dengan demikian, meskipun konsumsi garam tidak beryodium tinggi, tekanan darah dapat tetap terkontrol apabila terdapat keseimbangan elektrolit melalui pola makan sehat dan gaya hidup aktif. Oleh karena itu, intervensi kesehatan masyarakat sebaiknya difokuskan pada pendekatan menyeluruh terhadap gaya hidup dan keseimbangan asupan natrium, bukan hanya pada jenis garam yang dikonsumsi.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis garam yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi ($p = 0,80$). Mayoritas responden mengonsumsi garam tidak beryodium (55,5%), namun tekanan darah sebagian besar masih berada pada kategori normal dan pra-hipertensi. Hal ini mengindikasikan bahwa jenis garam bukan satu-satunya faktor risiko hipertensi, melainkan dipengaruhi pula oleh asupan kalium, pola makan, dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pendekatan intervensi gizi dan promosi kesehatan masyarakat harus lebih holistik, tidak hanya fokus pada jenis garam, tetapi juga mencakup keseimbangan konsumsi natrium dan kalium dalam diet harian serta gaya hidup sehat.

Referensi

- Arminiati, P., Wiardani, N. K., & Kusumayanti, G. A. (2022). Studi Kepustakaan Asupan Natrium Dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Gizi : Journal of Nutrition Science*, 11(3), 147–151. <https://doi.org/10.33992/JIG.V11I3.1215>
- BPOM RI. (2020). *Informasi Konsumsi GGL (Garam, Gula, Lemak) di Indonesia*. <https://www.pom.go.id/>
- Dinkes. (2023). *Profil Kesehatan 2023 Provinsi Sulawesi Selatan*.
- Farameita, M., Wati, D. A., Nur, R., Ayu, S., Pratiwi, A. R., Gizi, P. S., & Pringsewu, U. A. (2022). Hubungan Asupan Natrium, Kalium dan Lemak , Kebiasaan Olahraga, Riwayat Keluarga dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi : The Correlation of Intake of Sodium, Potassium and Fat, Exercise Habits, Family History and Quality of Sleep with The Incidence of Hypertension. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(2), 207–215. <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/295>
- Firman. (2024). Hubungan Konsumsi Natrium/Garam dengan Status Hipertensi: Studi Cross Sectional di Kota Makassar. *Multidisciplinary Journal of Education , Economic and Culture* , 2(1), 43–49. <https://doi.org/10.61231/MJEEC.V2I1.234>
- Kemenkes. (2022). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI)* . <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ssgi/ketersediaan-data/ssgi-2022>
- Li, Z., Hu, L., Rong, X., Luo, J., Xu, X., & Zhao, Y. (2022). Role of no table salt on hypertension and stroke based on large sample size from National Health and Nutrition Examination Survey database. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-022-13722-8>,
- Neal, B., Wu, Y., Feng, X., Zhang, R., Zhang, Y., Shi, J., Zhang, J., Tian, M., Huang, L., Li, Z., Yu, Y., Zhao, Y., Zhou, B., Sun, J., Liu, Y., Yin, X., Hao, Z., Yu, J., Li, K.-C., ... Elliott, P.

- (2021). Effect of Salt Substitution on Cardiovascular Events and Death. *New England Journal of Medicine*, 385(12), 1067–1077. <https://doi.org/10.1056/NEJMOA2105675>,
- Nurjanah, Abdullah, A., & Nufus, C. (2018). Karakteristik Sediaan Garam *Ulva lactuca* dari Perairan Sekotong Nusa Tenggara Barat bagi Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 21(1), 109–117. <https://doi.org/10.17844/JPHPI.V21I1.21455>
- Octarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat [Proceeding of Public Health Seminar]*, 1(September), 10–17. <https://doi.org/10.26714/PSKM.V1I1SEPTEMBER.186>
- Rifai, F. S. S., Irmandha K, S., & Murfat, Z. (2018). Hubungan Hipertensi dengan Peningkatan Tekanan Intra Okuler di Rumah Sakit Ibnu Sina, Makassar. *UMI Medical Journal (UMJ)*, 3(2), 25–36. <https://doi.org/10.33096/UMJ.V3I2.41>
- Saharuddin, S., Amir, S., Said, M., & Rosmina, R. (2018). Hubungan pola konsumsi natrium dan kalium dengan kejadian hipertensi di puskesmas Paccerakkang Makassar. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 34(5), 8–1. <https://doi.org/10.22146/bkm.35451>
- Shafrina, A. A., Sulastri, D., & Burhan, I. R. (2021). Hubungan Tingkat Konsumsi Garam terhadap Kejadian Hipertensi di Asia Tenggara: Kajian Literatur Sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(3), 202–211. <https://doi.org/10.25077/JIKESI.V2I3.452>
- Sulastri, W., Hasneli, H., Dwiyaniti, D., Sartika, W., & Kasmiyetti, K. (2023). Gambaran Asumsi Kalium Dan Natrium Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. *Jurnal Gizi Mandiri*, 1(2), 49–59. <https://doi.org/10.33761/JGM.V1I2.1419>
- WHO. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>