

KADAR GARAM TINGGI YANG TERDAPAT PADA TELUR ASIN MENYEBABKAN RISIKO DARAH TINGGI

Siti Ningrum Ratna Ningsih , Kiki Ahmad,B.S Kom , Dedy Frianto
19416248201058

Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi fm19.sitiningasih@mhs.ubpkarawang.ac.id ,
kikiahmad@ubpkarawang.ac.id , dedy.frianto@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Garam pada proses pengawetan telur asin yaitu untuk mempertahankan kualitas dan meningkatkan cita rasa telur asin. Masuknya garam dalam telur asin selama proses pengasinan melalui mekanisme difusi. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang saling mempengaruhi, dimana faktor utamanya yaitu patofisiologi adalah faktor genetik dan paling sedikit memiliki tiga faktor lingkungan yaitu seperti asupan garam, stres, dan obesitas. Metode penelitian ini dilakukan dengan metode Deskriptif yaitu menggunakan rekam medis atau dengan melakukan pengecekan Tekanan Darah. Pada usia lansia setelah mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar garam tinggi salah satunya kadar garam tinggi yang terdapat di telur asin menyebabkan tekanan darahnya menaik atau disebut dengan darah tinggi (Hipertensi).

Kata kunci: Kadar garam, Darah Tinggi, Telur Asin

Pendahuluan

Tri-dharma perguruan tinggi harus dilakukan setiap mahasiswa/i pada umumnya termasuk mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang (UBPK) yang merupakan kewajiban dalam perguruan tinggi. Tri-dharma yang dimaksud yaitu melaksanakan Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat sebagaimana tertuang pada Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. Salah satu bentuk pengabdian kepada Masyarakat oleh Mahasiswa adalah melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kabupaten Karawang salah satunya di Desa Kutaampel Kecamatan Batujaya.

Telur merupakan salah satu sumber protein hewani yang mempunyai rasa yang enak, mudah dicerna dan bergizi tinggi. Telur terdiri dari 13% protein, 12%

lemak serta vitamin dan mineral. Pada kuning telur mengandung asam amino esensial yang dibutuhkan yaitu seperti besi, fosfor, sedikit kalsium dan vitamin B kompleks. Sebagai protein dan semua lemak terdapat di bagian kuning telur. Adapun putih telur mengandung lima jenis protein dan sedikit karbohidrat (Ramli dan Wahab, 2020).

Desa Kutaampel sudah dikenal dengan potensi desa, salah satunya yaitu UMKM telur asin yang terdapat 5 pengusaha telur asin salah satunya pengusaha telur asin milik ibu Hj. Nasah. Telur asin terbuat dari telur bebek mudah dibuat, dan telur asin ini bertahan lama sehingga dapat disimpan untuk kebutuhan yang akan datang. Garam pada proses pengawetan telur asin yaitu untuk mempertahankan kualitas dan meningkatkan cita rasa telur asin. Masuknya garam dalam telur asin selama proses pengasinan melalui mekanisme difusi. Peristiwa masuknya garam terjadi karena sifat permeabilitas dari cangkang serta membran kedalam telur melalui difusi juga diikuti oleh garam lain yang terdapat dalam garam dapur seperti KIO_3 (Kasmawati dan Astaty, 2017). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui kadar gram yang ada pada telur asin sehingga masyarakat mengetahui risiko darah tinggi dalam mengkonsumsi telur asin yang berlebihan.

Tekanan darah merupakan faktor yang sangat penting dalam sistem sirkulasi. Peningkatan atau penurunan tekanan darah akan mempengaruhi homeostatis di dalam tubuh (Anggara dan Prayitno, 2013). Adapun pada tubuh manusia mempunyai suatu regulasi dalam mengendalikan tekanan darah, yang dinamakan sistem rennin-angiotensin. Mekanisme ini terjadi pada ginjal, yaitu melalui mekanisme pelepasan hormon rennin jika tekanan darah di dalam glomerulus ginjal menurun. Di dalam darah, rennin akan bergabung dengan suatu protein membentuk angiotensin yang dapat meningkatkan tekanan darah. Tekanan darah yang tinggi akan kembali diturunkan ketika rennin dilepaskan kembali oleh ginjal sampai tekanan darah mencapai titik yang normal (Ridwan, 2017). Ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi biasanya tidak berdiri sendiri, tetapi secara bersama-sama sesuai dengan teori mozaik pada hipertensi esensial (Susalit *et al.*, 2001). Pada teori tersebut menjelaskan bahwa

terjadinya hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang saling mempengaruhi, dimana faktor utamanya yaitu patofisiologi adalah faktor genetik dan paling sedikit memiliki tiga faktor lingkungan yaitu seperti asupan garam, stres, dan obesitas.

Metode

Metode penelitian ini dilakukan dengan metode Deskriptif yaitu menggunakan rekam medis atau dengan melakukan pengecekan Tekanan Darah kepada warga di Desa Kutaampel Kecamatan Batujaya pada tanggal 16 Juli 2022.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data hasil penelitian diperoleh langsung dari rekam medis atau dengan melakukan pengecekan secara langsung dengan menggunakan alat tensi darah. Hasil ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1.1 Hasil Pengecekan Tekanan Darah

No	Nama	Usia	TD (Tekanan Darah)
1	Harim	54 Tahun	146/88 mmHg
2	Walam	57 Tahun	208/118 mmHg
3	Iis	37 Tahun	149/101 mmHg
4	Iyum	67 Tahun	183/89 mmHg
5	Tirah	47 Tahun	163/100 mmHg
6	Janih	55 Tahun	170/86 mmHg
7	Nayem	64 Tahun	148/73 mmHg
8	Nursanah	42 Tahun	184/91 mmHg
9	Amih	45 Tahun	137/77 mmHg
10	Srinawati	37 Tahun	135/84 mmHg
11	Nurhayati	38 Tahun	136/91 mmHg
12	Tia	33 Tahun	137/98 mmHg

Dari data yang diperoleh beberapa warga mengalami Tekanan Darah yang tinggi setelah mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar garam yang tinggi salah satunya yaitu dengan mengkonsumsi telur asin yang mana dapat memicu tekanan darah menjadi tinggi karena pada telur asin ini memiliki kadar garam yang sangat tinggi, maka dari itu saya melakukan edukasi pola hidup sehat kepada beberapa warga Desa Kutaampel dan melakukan pemberian obat Vitamin C serta obat untuk menurunkan tekanan darah yang tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan mengenai kadar garam tinggi yang terdapat pada telur asin menyebabkan risiko darah di desa Kutaamepel yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengecekan atau rekam medis masyarakat yang sering mengkonsumsi kadar garam yang tinggi dapat menyebabkan risiko darah tinggi.
2. Pada usia lansia setelah mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar garam tinggi salah satunya kadar garam tinggi yang terdapat di telur asin menyebabkan tekanan darahnya menaik atau disebut dengan darah tinggi (Hipertensi).

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan maka selanjutnya rekomendasi yang dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut:

1. Bagi praktisi, diharapkan dapat digunakan serta menjadi bahan evaluasi bagi pihak UMKM supaya bisa meningkatkan kualitas produk tersebut.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat pembelajaran mengenai kadar garam tinggi yang terdapat pada telur asin serta dapat melakukan pengecekan tekanan darah pada usia produktif tidak hanya pada usia lansia saja.

Daftar Pustaka

- Kasmawati dan Astat. 2017, *KANDUNGAN IODIUM TELUR ASIN SELAMA WAKTU PEMERAMAN DALAM MEDIA GARAM LOSOSA (LOW SODIUM SALT)*. Vol 2, No.1, P. 353 – 359.
- Ramli, I, dan Wahab, N. 2020, *TEKNOLOGI PEMBUATAN TELUR ASIN DENGAN PENERAPAN METODE TEKANAN OSMOTIK*. Vol 15, No 02.
- Ridwan M. 2017. *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer, “Hipertensi”*.
- Susalit E, Kapojos JE & Lubis HR. 2001. *Buku Ajar Ilmu Penyakit dalam II*. Jakarta: Balai penerbit FKUI.