

## **PENGETAHUAN STIKER 10 PESAN GIZI SEIMBANG TERHADAP STATUS GIZI DAN HIPERTENSI PADA SOPIR MINIBUS JURUSAN MANADO-GORONTALO DI REST AREA DESA BUSISINGO**

**Daniel Robert<sup>1</sup>, Vera T. Harikedua<sup>2</sup>, dan Stifly C. Tulung<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Manado**

### **ABSTRACT**

Balanced nutrition is the food consumed by everyday individuals who are diverse and meet the five groups of nutrients in sufficient quantities, not excessive and not kekurangan. tujuan this study was to determine the knowledge of 10 messages balanced nutrition on nutritional status and hypertension in the minibus driver Manado-Gorontalo majors in the rest area Busisingo village.

The method used in the study was a descriptive study using observational design. The population in this study were all driver who crossed the road trans Sulawesi. The sample is a driver who still do activities as a driver who are 32 respondents. 10 data collection sticker knowledge of balanced nutrition messages using a questionnaire. The nutritional status by taking anthropometric data, and blood pressure was measured by a sphygmomanometer. The results obtained by most survey respondents between the ages of 29-34 years. After analyzing the data in a descriptive way the majority of respondents have knowledge about balanced nutrition 10 messages classified as good by 26 respondents (81.2%) and 6 respondents (18.7%) knowledge of 10 messages balanced nutrition moderate. Most respondents had a normal nutritional status by category with a percentage (56.2%). Blood pressure checks as many as 32 samples, it was found that 14 respondents (43.7%) had normal blood pressure categories, and 18 respondents (56.2%) had mild hypertension blood pressure categories.

The conclusion of this study we can conclude that knowledge of balanced nutrition sticker 10 messages on the driver minibus Manado-Gorontalo generally quite good, has a normal nutritional status and had a blood pressure with mild hypertension classification. Keywords: Knowledge sticker 10 messages balanced nutrition, nutritional status, Blood Pressure

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan gizi merupakan salah satu unsur penting dalam meningkatkan status gizi masyarakat untuk jangka panjang. Perilaku mengkonsumsi makanan sesuai dengan kaidah ilmu gizi diwujudkan dalam bentuk pesan dasar gizi seimbang, yang pada hakekatnya merupakan perilaku konsumsi makan yang baik dan sesuai untuk bangsa Indonesia. Melalui sosialisai dan penyampaian pesan gizi yang praktis akan membentuk suatu

keseimbangan bangsa antara gaya hidup dengan pola konsumsi masyarakat. Pengembangan pedoman gizi seimbang baik untuk petugas maupun masyarakat adalah salah satu strategi dalam mencapai perubahan pola konsumsi makanan yang ada di masyarakat dengan tujuan akhir yaitu tercapainya status gizi masyarakat yang baik (Dirjen BKM,2002).

Lebih dari 15 tahun lalu Pedoman Umum Gizi Seimbang telah dikenalkan dan disosialisasikan kepada

masyarakat, namun masih banyak masalah dan kendala dalam sosialisasi Gizi Seimbang sehingga harapan untuk merubah perilaku gizi masyarakat ke arah perilaku gizi seimbang belum sepenuhnya tercapai. Konsumsi pangan belum seimbang baik kuantitas maupun kualitasnya, dan perilaku hidup bersih dan sehat belum memadai.

Memperhatikan hal diatas telah tersusun Pedoman Umum Gizi Seimbang yang baru, pada tanggal 27 Januari 2014 lalu telah diselenggarakan workshop untuk mendapat masukan dari para pakar pemerintah serta non pemerintah, lintas sektor, lintas program dan organisasi profesi. Workshop tersebut menghasilkan 10 pesan dalam PUGS. Gizi seimbang yaitu susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip-prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah (Kemkes, 2014).

Manfaat gizi seimbang dalam tubuh sangat berpengaruh pada kesehatan seseorang, dalam hal ini pada sopir minibus. Jika asupan gizi pada sopir tidak seimbang, jumlah gizi yang berlebihan dan dilakukan tidak teratur akan menyebabkan masalah gizi dapat yang berakibat pada kesehatan sopir khususnya tekanan darah menjadi tidak normal. Dengan pengetahuan gizi yang cukup diharapkan seseorang dapat mengubah perilaku yang kurang benar sehingga dapat memilih bahan makanan yang bergizi serta menyusun menu seimbang sesuai dengan kebutuhan dan selera. Sasaran pendidikan gizi, tidak hanya kaum wanita yang meliputi ibu balita, wanita remaja dan wanita tua, melainkan para pekerja jugatermasuk sopir.

Status gizi bukan hanya dapat dipengaruhi dari pola makan, tapi juga dapat dipengaruhi dari ilmu pengetahuan, ekonomi, lingkungan, umur, jenis kelamin, pola hidup, dan budaya. Status gizi dibedakan dari status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Status gizi dapat diukur dengan menggunakan pengukuran antropometri (Nabila, 2015)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Risesdas tahun 2013, tentang Status Gizi penduduk Indonesia yang berusia dewasa >18 tahun, menurut kategori IMT, Jenis kelamin, yang kurus 5.6 %, Normal 66.3 %, BB-lebih 13,7 %, Obes 14,3%. Prevalensi penduduk dewasa kurus 8,7 persen, berat badan lebih 13,5 persen dan obesitas 15,4 persen. Prevalensi penduduk kurus terendah di provinsi Sulawesi Utara (5,6%) Prevalensi penduduk obesitas tertinggi di Sulawesi Utara (24,0%).

Tekanan darah adalah kekuatan yang diperlukan agar darah dapat mengalir dalam pembuluh darah dan mencapai jaringan tubuh manusia. Darah yang dengan lancar beredar keseluruh jaringan tubuh berfungsi sangat penting sebagai media pengangkut oksigen serta zat-zat lain yang diperlukan bagi kehidupan sel-sel tubuh (Nurachmach, 2009).

Salah satu kelompok masyarakat yang memiliki risiko besar untuk mengalami tekanan darah tinggi adalah para sopir. Hal ini terjadi karena mereka dihadapkan pada tuntutan-tuntutan untuk mendapatkan penumpang sebanyak mungkin untuk kelangsungan hidup mereka dan keluarganya. Selain itu mereka memiliki intensitas lebih sering untuk mengalami stres karena lingkungan fisik, seperti kemacetan, kebisingan, panas, dan polusi udara. Menurut Sears *et al.* (1985), lingkungan fisik juga sangat mempengaruhi perasaan dan interaksi sosial. Berdasarkan hal tersebut dapat

dilihat bahwa keadaan sosial ekonomi dan lingkungan fisik sangat berpengaruh terhadap munculnya stres pada sopir dimana saja dan siapa saja.

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui tentang pengetahuan stiker 10 pesan gizi seimbang terhadap status gizi dan hipertensi pada sopir minibus jurusan Manado-Gorontalo yang dimana minibus ini sudah dianggap menjadi sarana transportasi darat terbaik untuk Sulawesi Utara.

### BAHAN DAN CARA

Jenis penelitian ini adalah penelitian *deskriptif* dengan menggunakan rancangan *observasional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2016 dan tempat penelitian ini di rest area desa Busisingo. Populasi dalam penelitian ini adalah semua sopir yang melintas di jalan Trans Sulawesi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *accidental sampling*, yaitu sopir minibus yang kebetulan berada di lokasi saja yang menjadi objek penelitian yang ditemui dan bersedia diwawancarai dan terpilih 32 responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu : memiliki surat izin mengemudi (SIM), dalam keadaan sehat, masih beraktifitas sebagai sopir, bersedia menjadi responden dan mudah berkomunikasi.

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini mencakup data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data identitas responden, status gizi, dan hasil pemeriksaan tekanan darah terhadap responden. Sedangkan data sekunder adalah data gambaran umum lokasi penelitian yang diperoleh dari pemerintahan setempat. Pengumpulan data dilakukan sebagai berikut :

1. Data identitas dilakukan dengan wawancara.
2. Status gizi responden dilihat dari hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan dan dihitung menggunakan rumus :

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

3. Mengetahui pengetahuan stiker 10 pesan gizi seimbang akan dilakukan wawancara dengan menggunakan kuesioner.

4. Mengukur tekanan

Pengolahan data menggunakan software komputer yaitu *Statistikal Product and Service Solution* (SPSS), dengan melakukan pemeriksaan kelengkapan isi dari data yang telah dikumpulkan sesuai dengan kriteria yang diperlukan, kemudian memberi kode yang diperlukan dalam rangka pengolahan data, yang dilakukan secara manual, selanjutnya memasukan data yang telah sesuai dengan kriteria yang ditetapkan dari kuesioner ke dalam komputer agar dapat dianalisa. Setelah itu, langkah selanjutnya dilakukan analisis data dengan uji *frekuensi* dengan penyajian data dalam bentuk tabulasi dan narasi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Rest area di desa Busisingo terletak di sebelah utara desa Busisingo yang merupakan rest area yang paling ramai didatangi sopir minibus (taksi gelap). Ada 2 rest area di desa Busisingo yang paling sering didatangi sopir minibus trayek Manado-Gorontalo, Gorontalo-Manado. Rest area yang ada di desa Busisingo menyediakan berbagai jenis makanan yang bisa langsung dipilih para sopir dan para penumpang. Sopir yang singgah di rest area bukan hanya singgah makan, tapi sopir yang merasa harus tidur dengan durasi yang pendek pun bisa singgah di rest area desa Busisingo karena di rest area tersebut sudah tersedia tempat istirahat para sopir yang ingin beristirahat sambil menunggu penumpang yang singgah

makan atau melakukan kegiatan lainnya.

Desa Busisingo berjarak 8 km dari ibukota kecamatan Sangkub, atau sekitar 60 km dari ibukota Kabupaten. Perjalanan dari Ibukota Kabupaten menuju Desa Busisingo memakan waktu 2 jam dengan menggunakan kendaraan bermotor. Berdasarkan Peraturan Desa Nomor 05/DB-

KS/PERDES/V/JI, batas wilayah Desa Busisingo antara lain: a. Sebelah Utara : Desa Busisingo Utara, Kecamatan Sangkub, b. Sebelah Selatan : Desa Tombolango, Kecamatan Sangkub, c. Sebelah Timur : Desa Tombolango, Kecamatan Sangkub, d. Sebelah Barat : Desa Bintauna Pantai, Kecamatan Bintauna.

## B. Gambaran Umum Responden

### 1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik responden berdasarkan umur

**Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Umur**

No	Golongan umur	n	Persentase (%)
1.	17 – 22	2	6.2
2.	23 – 28	7	21.9
3.	29 – 34	11	34.4
4.	35 – 40	5	15.6
5.	41 – 46	4	12.5
6.	47 – 52	3	9.4
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

Tabel diatas menunjukkan sebagian besar umur responden berada pada usia 29-34 tahun sebanyak 11

responden (34.4%) sedangkan yang paling terendah berada pada usia 17-22 tahun 2 responden (6.2%).

b. Karakteristik responden berdasarkan alamat

**Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Alamat**

No	Alamat	n	Persentase (%)
1.	Sulut	4	12.5
2.	Gorontalo	28	87.5
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada tabel 4, dapat diketahui bahwa responden terbanyak

memiliki alamat di Gorontalo yaitu berjumlah 21 orang (65.6%) dan

responden paling sedikit memiliki alamat di Suawesi Tengah yaitu berjumlah 1 orang (3.1%).

c. Karakteristik responden berdasarkan pengetahuan 10 pesan gizi seimbang

**Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan pengetahuan 10 pesan gizi seimbang**

No	Pengetahuan	n	Presentase (%)
1.	Baik	26	81.2
2.	Sedang	6	18.7
<b>jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada tabel 5, dapat diketahui bahwa responden yang berpengetahuan baik yaitu berjumlah 26 orang (81.2%) dan responden yang berpengetahuan sedang yaitu berjumlah 6 orang (18.7%).

d. Karakteristik responden berdasarkan status gizi

**Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan status gizi**

No	Status gizi	n	%
1	Kekurangan berat badan tingkat ringan	1	3.1
2	normal	18	56.2
3	Kelebihan berat badan tingkat ringan	7	21.9
4	Kelebihan berat badan tingkat berat	7	21.9
<b>jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui jumlah responden menurut status gizi yang paling banyak adalah Normal sebanyak 18 orang (56.2 %) sedangkan yang paling sedikit adalah Kelebihan BB Tingkat Ringan berjumlah 1 orang (3.1 %) Kelebihan BB Tingkat ringan 7 orang (21.9%) dan kelebihan berat badan tingkat berat berjumlah sama yaitu 7 orang (21.9 %).

e. Karakteristik responden berdasarkan hipertensi

**Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Hipertensi (tekanan darah)**

No	Hipertensi (tekanan darah)	n	%
1	Normal (<130)	14	43.7
2	Ringan (140-159 mmHg)	19	56.2
<b>jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui jumlah responden menurut tekanan darah yang normal berjumlah 14 orang (43.6%) dan yang tinggi berjumlah 19 orang (56.9%).

## **Pembahasan**

Setelah dilakukan penelitian terhadap responden yang berada di Rest Area Desa Busisingo Kecamatan Sangkub menunjukkan umur responden terbanyak (29-34) yaitu berjumlah 11 orang (34.4%) dan umur responden terendah (17-22) yaitu berjumlah 2 orang (6.2%). Sopir minibus termasuk kedalam kategori dewasa dini (Hurlock 1980). Data Bappenas mengenai tingkat pengangguran dipaparkan oleh Meneg PPN/Kepala Bappenas Paskah Suzetta, pada 2007 (Agustus) tingkat pengangguran sebesar 9,1% , sedangkan kemiskinan 16,58%. Lalu pada 2008 (Februari ) tingkat pengangguran 8,46% dan tingkat

## **2. Pengetahuan 10 pesan gizi seimbang**

Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beranekaa ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan (Dirjen BKM, 2002).

Pengetahuan gizi yang baik akan menyebabkan seseorang mampu menyusun menu yang baik untuk dikonsumsi. Semakin banyak pengetahuan gizi seseorang, maka ia akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang diperolehnya untuk dikonsumsi (Sediaoetama, 2004). Seseorang yang didasari dengan pengetahuan gizi yang baik akan memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang akan dikonsumsinya. Makanan yang bergizi bukanlah suatu makanan yang mahal dan enak rasanya. Pengetahuan gizi sangat diperlukan dalam upaya pemilihan makanan yang akan dikonsumsi, dengan tujuan agar makanan tersebut memberikan gizi yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh atau sering disebut dengan gizi seimbang.

## **1. Umur**

kemiskinan 15,42%. Kondisi ini menyebabkan masyarakat memilih menjadi sopir minibus karena tidak memiliki keahlian lain.

Semakin tua seseorang pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) terganggu, sehingga banyak zat kapur yang beredar bersama darah. Banyaknya kalsium dalam darah menyebabkan darah menjadi lebih padat dan tekanan darah meningkat. Bertambahnya usia menyebabkan elastisitas berkurang, arteri tidak dapat lentur dan kaku sehingga volume darah yang mengalir sedikit dan kurang lancar (Muhammadun, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 32 responden diperoleh 26 orang (81.2%) berpengetahuan baik dan 6 orang (18.7%) berpengetahuan sedang. Seseorang yang mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang baik, seharusnya memiliki pola konsumsi pangan yang baik dan benar. Tingkat pengetahuan gizi yang baik selalu diikuti dengan status gizi yang baik, yang mana pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang. Sopir-sopir mampu memilih jenis-jenis makanan yang tersedia di rest area, sumber informasi sangat mudah didapatkan karena kehadiran teknologi yang canggih meyebabkan sopir bisa mengakses jenis makanan yang baik dikonsumsi.

Dan bila pengetahuan gizi kurang maka pola konsumsi pangannya kurang. Ini disebabkan oleh karena sopir yang tidak peduli mencari informasi kesehatan sehingga pengetahuan tentang gizi masih kurang, apalagi dalam mengonsumsi makanan yang sedikit karena kondisi keuangan yang kurang. Dengan pengetahuan gizi yang cukup diharapkan seseorang dapat mengubah perilaku yang kurang benar

sehingga dapat memilih bahan makanan bergizi serta menyusun menu seimbang sesuai dengan kebutuhan dan selera serta akan mengetahui akibat adanya kurang gizi.

Pengetahuan gizi yang cukup sopir, salah satunya dapat dilihat bahwa sopir belum mengerti arti gizi, mereka mengartikan gizi, sesuatu yang identik dengan makanan. Pengetahuan gizi yang kurang, salah satunya dapat dilihat sopir menganggap bahwa air yang baik untuk kesehatan adalah air yang dimasak mendidih sebelum diminum. Pemberian pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mengubah kebiasaan makan yang semula kurang menjadi lebih baik.

### 3. Status gizi

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (*intake*) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (*requirement*) oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis: (pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan, dan lainnya). (Suyatno, 2009). Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu (Supriasa, dkk, 2001).

Hasil penelitian ini didapati bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal yakni sebanyak 18 responden (56.2%) dan terendah 1 responden (3.1 %) yaitu status gizi kekurangan berat badan tingkat ringan. Hasil lainnya yaitu kelebihan berat badan tingkat ringan dan kelebihan berat badan tingkat berat dengan jumlah responden dan presentasi yang sama yaitu 7 responden (21.9 %). Responden dengan status gizi normal memiliki pengetahuan gizi yang baik, sementara responden dengan status gizi kelebihan berat badan ringan dan berat memiliki pengetahuan gizi yang cukup. Hal ini

disebabkan karena mengkonsumsi makanan yang berlemak. Konsumsi makanan yang berlemak menyebabkan obesitas.

Pada orang obesitas, organ-organ tubuh dipaksa harus bekerja lebih berat karena harus membawa-bawa kelebihan berat badan yang tidak memberikan manfaat langsung. Karena itu mereka merasa lebih cepat gerah (merasa panas) dan lebih cepat berkeringat untuk menghilangkan kelebihan panas badan tersebut. Responden dengan status gizi kekurangan berat badan ringan memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Penderita obesitas mempunyai kecenderungan untuk lebih mudah membuat kekeliruan dalam bekerja dan cenderung lebih mudah mendapat kecelakaan (Sediaoetama, 2006).

Umumnya jika seseorang makan cukup dan nilai gizinya cukup tinggi serta kurang banyak bekerja maka orang itu akan menjadi gemuk. Sementara responden yang dengan status gizi kekurangan berat badan tingkat ringan memiliki pengetahuan status gizi yang kurang sehingga akan sakit dan kurus. Bila terjadi hal yang lain dari ini, tentu ada kelainan dalam tubuhnya. Walaupun nilai makanan tinggi, tetapi jika alat pencernaan tidak baik, artinya mengalami gangguan, maka zat makanan yang diserap oleh usus pun tidak banyak sehingga tetap kurus (Irianto, 2004).

### 4. Hipertensi

Hipertensi merupakan penyakit yang umum ditemukan pada berbagai kelompok usia dan juga jenis pekerjaan. Sebuah studi di Iran menyimpulkan bahwa kejadian hipertensi paling tinggi terjadi pada sopir dibandingkan dengan jenis pekerjaan lainnya (Nasri dan Moazenzadeh, 2006). Tingginya kejadian hipertensi pada sopir disebabkan karena perubahan pola tidur yang terjadi pada

sopir dan pekerjaan yang menuntut tanggung jawab tinggi, baik terhadap penumpang dan sarana perusahaan yang menyebabkan terjadinya peningkatan stres kerja (Nasri dan Moazenzadeh, 2006).

Prevalensi hipertensi yang tinggi pada sopir bisa terjadi karena pekerjaan sebagai sopir sangat rentan terhadap faktor-faktor risiko hipertensi seperti lingkungan kerja yang dapat meningkatkan stres kerja, polusi udara dan polusi suara, serta aktivitas fisik yang sangat kurang. Polusi udara dari asap kendaraan bermotor mengandung zat berbahaya seperti karbonmonoksida (CO), sulfur dioksida, dan nitrogen oksida yang diduga memiliki peran yang cukup besar dalam meningkatkan risiko hipertensi pada sopir (Tse, 2010).

Pekerjaan sebagai sopir memiliki aktivitas fisik yang sangat sedikit, bahkan sebagian besar waktu bekerja dihabiskan dengan duduk. Aktivitas fisik yang kurang memiliki risiko terhadap peningkatan tekanan darah. Dalam jangka waktu singkat aktivitas fisik seperti olah raga, jalan kaki dan sebagainya akan meningkatkan tekanan darah, namun dalam jangka panjang olah raga yang teratur dan aktivitas fisik membantu dalam menjaga tekanan darah (Fagard, 2005). Penelitian di Iran juga menunjukkan bahwa sopir memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi dibandingkan jenis pekerjaan lainnya (Nasri dan Moazenzadeh, 2006).

Penelitian di Semarang pada sopir truk juga memperlihatkan tingginya kejadian hipertensi pada profesi sopir. Dalam penelitian tersebut prevalensi kejadian hipertensi sistolik sebesar 41,8% dan prevalensi hipertensi diastol sebesar 38,6%. Angka ini juga lebih tinggi dibandingkan dengan angka hipertensi secara nasional (Adiwibowo, 2009). Hal ini berhubungan dengan pekerjaan sopir yang memiliki risiko yang tinggi serta tekanan kerja yang

cukup berat, perubahan dalam pola tidur sopir serta polusi udara saat berkendara (Nasri dan Moazenzadeh, 2006; Wang dan Lin, 2001; Kaewboonchoo, 2007).

Jika dilihat dari pekerjaannya, sopir bisa dibagi menjadi beberapa macam yaitu sopir pribadi, sopir angkutan desa, sopir angkutan kota, sopir bis antar provinsi dan sebagainya. Tentunya pada setiap jenis pekerjaan sopir ini memiliki tekanan kerja dan jam kerja yang berbeda-beda. Namun penelitian yang dilakukan oleh Nasri dan Moazenzadeh tahun 2006 pada sopir taksi dan sopir bus menunjukkan prevalensi kejadian hipertensi pada kedua kelompok ini lebih tinggi dibandingkan dengan pekerjaan lainnya. Hasil ini menggambarkan bahwa risiko hipertensi tetap tinggi walaupun ada perbedaan sektor pekerjaan pada sopir.

Hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa dari 32 responden yang dijadikan sampel ada 14 orang (43.7%) yang memiliki tekanan darah dengan klasifikasi normal dan tekanan darah dengan klasifikasi ringan yaitu 18 orang (56.2%)

Peningkatan tekanan darah dapat memberi gejala berlanjut pada suatu target organ tubuh sehingga timbul kerusakan lebih berat seperti stroke, penyakit jantung koroner serta penyempitan ventrikel bilik kiri/bilik kiri pada otot jantung. Selain penyakit – penyakit tersebut, hipertensi dapat pula menyebabkan gagal ginjal, penyakit pembuluh lain, diabetes mellitus, dan lain (Puspita, 2009).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

1. Pengetahuan stiker 10 pesan gizi seimbang pada sopir minibus jurusan Manado-Gorontalo sebagian besar tergolong baik yaitu 81,2%.
2. Sebagian besar responden yaitu 56,2% memiliki status gizi normal, kekurangan berat badan tingkat ringan (3,1%) kelebihan berat badan

tingkat ringan (21,9%) dan kelebihan berat badan tingkat berat (21,9%).

3. Sebagian besar responden yaitu (43,7%) memiliki tekanan darah dengan klasifikasi normal (<30 mmHg) dan sebanyak 56,2% responden memiliki tekanan darah dengan klasifikasi ringan (140-159 mmHg).

#### B. Saran

1. Perlu adanya peningkatan informasi pada sopir minibus tentang pesan-pesan gizi seimbang serta status gizi yang baik.
2. Bagi para sopir sebaiknya lebih mengutamakan kesehatan pribadi demi keselamatan penumpang dan membiasakan pola hidup sehat untuk mengurangi risiko hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

Afriansyah & Nurfi, (2003). *Pengembangan Pesan-pesan Gizi Seimbang dalam PUGS yang Lebih Praktis Digunakan Petugas Gizi Lapangan*.

Almatsier S, (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

Adiwibowo, Trio. (2009). *"Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kondisi Tekanan Darah Sopir (Studi Prevalensi pada Paguyuban Rukun Sentosa Semarang Tahun 2009)"*. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat. *Buku Panduan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*. Jakarta. Dirjen BKM. 2002

Fagard, Robert H and Veronique A. Cornelissen. (2005). "Physical

Activity, Exercise, Fitness, and Blood Pressure" *Hypertension Principles and Practice*. United State of America: Taylor & Francis Group

Irianto, K, (2004). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Yrama Widya, Bandung.

Hasdiana H.R, Siyoto S.H, Peristyowati, Y. 2014 *Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Nusa Medika, Yogyakarta.

Kemendes, (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan R.I.

Kaewboonchoo, Orawan, Sumlee Saleekul, Arpaporn Powwattana, dan Toshio kawai. (2007). "Blood Lead Level and Blood Pressure of Bus Driver in Bangkok, Thailand". *Industrial Health*, 45, 590-594.

Nabila Zuhdy, 2015. Hubungan Pola Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pelajar Putri SMA Kelas 1 didenpasar Utara.

Nasri dan Moazenzadeh. 2006. "Coronary Artery Disease Risk Faktor In Driving Versus Other Occupations". *ARYA Journal 2006 (summer)*; Volume 2, Issue 2. Diakses pada 12 juli 2014

Peraturan Menteri Kesehatan RI, (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*, Jakarta : Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat.

Tse, John L M, Rhona Flin, & Kathryn Mearns. (2006). "Bus Driver Well-being Review: 50 Years of Research". *Transportation Research Part F* 9 89-114. Diakses pada 12 juli 2014

- Supariasa, I.D.N, Bakri, B, Fajar, I. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Sediaoetama. (2004). *Ilmu Gizi Jilid 2*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Sediaoetama, A.D, (2006). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. PT. Dian Rakyat, Jakarta
- Prof. Elly Nurachmach. (2009). Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular. Salemba Medika, Jakarta.
- Maria Shanty, (2011). *Silent Killer Diseases*. PT Buku Kita, Jakarta.
- Wang, PD dan RS Lin. (2001). "Coronary Heart Disease Risk Factors in Urban Bus Drivers". *Public Health* (2001) 115, 261-264.