

Hubungan Konsumsi Kacang - Kacangan dengan Terjadinya Hipertensi pada Ibu Pemakai Kontrasepsi Suntik 3 Bulanan di Kecamatan Ranuyoso

Jenie Palupi¹, Syiska Atik Maryanti², Ida Prijatni³

Poltekkes Kemenkes Malang Prodi Kebidanan Jember

E-mail: syiska_hermawan@yahoo.com

Abstrak

KB suntik 3 bulanan memiliki beberapa efek samping yang sering tidak dipahami oleh para penggunanya. Salah satu efek samping adalah gangguan system kardiovaskuler, yaitu hipertensi. Kacang kacangan terutama kedelai dikenal sebagai makanan yang mengandung protein, serat, isoflavon, isoliasin yang dapat mengatasi hipertensi. Bagi akseptor yang mengalami hipertensi dengan mengkonsumsi kacang kacangan terutama jenis kedelai dan kacang tunggak dapat menurunkan resiko aterosklerosis, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi dengan pendekatan cross sectional dimana sample di ambil secara random sampling sejumlah 186 dari 347 populasi. Alat ukur yang digunakan Spiknomanometer dan stetoskop dengan uji statistik Chi Kuadrat (χ^2) satu sampel. Hasil penelitian pada 186 akseptor yang mengalami hipertensi sebesar 10,2 %. Sedangkan akseptor yang tekanan darahnya normal sebesar 89,8 %. Dari uji statistik di dapatkan Chi kuadrat hitung sebesar 117,763 dengan harga Chi kuadrat tabel pada dk=1 dan taraf kesalahan 5 % adalah 3,841. χ^2 hitung > χ^2 tabel yaitu 117,763 > 3,841, maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan konsumsi kacang kacangan dengan terjadinya hipertensi pada akseptor KB suntik 3 bulanan di Kecamatan Ranuyoso tahun 2019. Pada penelitian ini sebagian besar responden tidak mengalami hipertensi. Hal ini didukung dengan mayoritas akseptor yang selalu mengkonsumsi kacang kacangan dan didukung oleh usia yang masih muda yaitu 20 – 35 tahun. Sehingga diharapkan bagi akseptor yang mengalami hipertensi dapat melakukan usaha dalam upaya memperbaiki tekanan darah.

Kata kunci: KB Suntik 3 Bulan; Kacag- kacangan; Hipertensi

Abstract

KB 3 monthly injections have few side effects which are often not understood by its users. One side effect is a disorder of the cardiovascular system, namely hypertension. Soy nuts primarily known as a food that contains protein, fiber, isoflavones, which can be overcome isoliasin hypertension. For acceptors who had hypertension with particular types of nuts consumed soy and cowpea can reduce the risk of atherosclerosis, heart disease and high blood pressure. This study uses correlation techniques with cross sectional approach in which samples were collected by random sampling of 186 of 347 population. The measurement used Spiknomanometer and stethoscope with Chi Square (χ^2) of one sample. Results of research on 186 acceptors who had hypertension at 10.2%. While normal blood pressure acceptor of 89.8%. From test Chi squared statistic in getting a price calculated at 117.763 Chi squared tables at dk = 1 and standard error 5% is 3.841. χ^2 count > table in which χ^2 117.763 > 3.841, then H_0 is rejected and H_a accepted means there are no nuts consumption relationships with the occurrence of hypertension in three monthly injections of family planning acceptors in Ranuyoso District in 2019. In this study, most respondents did not have hypertension. This is supported by a majority of acceptors by eating nuts and supported by the young age of 20-35 years. So that expected for acceptors who have hypertension can conduct business in an effort to improve blood pressure.

Key words: 3 KB Inject Monthl; Beans; Hypertension

Pendahuluan

Kelahiran, kematian bayi dan kematian masa anak-anak, serta kematian maternal merupakan masalah di dunia yang banyak dihadapi oleh negara – negara yang sedang berkembang, sudah terbukti dengan jelas. Kemampuan untuk mengatur fertilitas mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap mortalitas dan morbiditas bayi, anak dan ibu. wanita hamil mempunyai kemungkinan 200 kali lebih besar untuk meninggal di negara sedang berkembang dibandingkan dengan negara maju. Resiko kesehatan yang berkaitan dengan kehamilan dan melahirkan di dunia yang sedang berkembang jauh lebih besar dari pada resiko akibat penggunaan kontrasepsi modern. (Speroff, 2002)

Kontrasepsi adalah upaya untuk mencegah terjadinya kehamilan, upaya ini

dapat bersifat sementara, dapat pula bersifat permanen. Penggunaan kontrasepsi merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi fertilitas (Sarwono,2005). Kontrasepsi suntik di Indonesia merupakan salah satu kontrasepsi yang populer, kontrasepsi yang digunakan ialah long acting progestin yaitu noretisteron enantat (NETEN) dan depomedroksin progesteron acetat (DMPA). Kepala BKKBN Dr. Sugiri sjarief, MPA menyampaikan bahwa dari 61,4 persen pengguna metode kontrasepsi di Indonesia sebanyak 31,6 persen menggunakan suntik, sedangkan yang memakai pil hanya 13,2 persen, memakai IUD 4,8 persen, implant 2,8 persen dan kondom 1,3 persen, sisanya vasektomi dan tubektomi (kompas.com/ati kamil, mei 2018). Dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang 2019, hasil pencapaian peserta KB aktif ialah IUD 11,2 persen, MOP

0,4 persen, MOW 4,5 persen, implant 19,6 persen, suntik 39 persen, pil 27 persen, kondom 1,1 persen. Sedangkan data yang ada di Puskesmas Ranuyoso pencapaian akseptor KB aktif tahun 2009 adalah IUD 4,2 persen, MOP 0,01 persen, MOW 2,2 persen, implant 24,8 persen, suntik 49,6 persen, pil 24,7 persen, kondom 1,03 persen. dan pencapaian di Desa Tegalbangsri IUD 5,6 persen, MOP 0,2 persen, MOW 1,57 persen, implant 14,9 persen, suntik 66,4 persen, pil 10 persen, kondom 1,12 persen.

Pada dasarnya semua kontrasepsi hormonal mempunyai efek samping berupa gangguan haid, penambahan berat badan, mual, sakit kepala, hipertensi dan libido menurun. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang 2009 jumlah efek samping spotting 37 persen, amenore 34,5 persen, pusing 5,3 persen, mual 3,3 persen, perubahan berat badan 16,2 persen, tekanan darah meningkat 2,4 persen, perubahan HB 0,45 persen. Sedangkan data efek samping di Kecamatan Ranuyoso sampai bulan Februari 2019 spotting 4,14 persen, amenore 11,12 persen, pusing 3,2 persen, perubahan berat badan 12,7 persen, tekanan darah tinggi 1 persen, perubahan HB 0,22.

Dalam suatu penelitian besar alasan medis yang lazim untuk menghentikan KB suntik 3 bulanan pada 2 tahun pertama penggunaan adalah nyeri kepala 2,3 %, peningkatan berat badan 1 %, pening 1,2 %, nyeri abdomen 1,1 % dan cemas 0,7 %, dikarenakan siklus haid tidak teratur (Speroff, 2005)

Prinsip utama dalam melakukan pola makan sehat adalah "gizi seimbang " dimana mengkonsumsi beragam makanan yang seimbang dari kuantitas dan kualitas yang terdiri dari sumber karbohidrat, sumber protein hewani dan sumber protein nabati, sumber vitamin dan mineral.

Kacang kedelai dikenal sebagai makanan terbaik kadar proteinnya, dapat mencapai 35 % dari pada beratnya. Didalam kacang kedelai terdapat kandungan berupa karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serat dan isoflavon, sebagian besar kedelai terdiri dari protein, serat, isoflavon, isoliasin, maka dengan zat - zat tersebut kacang kedelai dapat mengatasi hipertensi.

Isoliasin dan isoflavon yang terkandung dalam kedelai dilaporkan berpotensi menurunkan kadar kolesterol total, LDL, dan trigliserid (tetapi tidak menurunkan HDL) terjadi pada konsumsi protein kedelai sebanyak 25 – 30 gr per hari. LDL yang tidak ditekan keberadaannya, dipertimbangkan dapat menimbulkan timbunan kolesterol pada dinding arteri, yang akhirnya dapat

menyebabkan aterosklerosis. Protein kedelai dan isoflavon melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal, meningkatkan sistem kekebalan, serta menurunkan risiko aterosklerosis, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi. Kedelai mengandung antioksidan yang dapat memperbaiki tekanan darah dan meningkatkan kesehatan pembuluh darah. (kanisius, 2007)

Berdasarkan Studi Penelitian di Kecamatan Ranuyoso Kabupaten Lumajang pada tanggal 28 Maret 2019 pada Akseptor KB suntik 3 bulanan dengan menggunakan Metode Pemeriksaan secara sampling sebanyak 10 orang,. dimana sebanyak 9 orang atau 90 persen tekanan darahnya normal dan 1 orang atau 10 persen mengalami efek samping peningkatan tekanan darah. Dari 10 orang tersebut sehari – harinya sering mengkonsumsi kacang – kacang. Berdasarkan data yang diperoleh tersebut diatas, Peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam sejauh mana Hubungan Konsumsi Kacang - Kacangan dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Ibu Pemakai KB Suntik 3 Bulanan.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasi, Populasi penelitian sebanyak 347 orang, sampling menggunakan random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 186 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan mei dan juni 2019, dengan menggunakan pendekatan cross sectional.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Tekanan darah

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tekanan darah akseptor KB suntik 3 bulanan di Kecamatan Ranuyoso tahun 2019.

| Tekanan darah | Jumlah | Persentase |
|---------------|--------|------------|
| Hipotensi | 0 | 0 |
| Normal | 167 | 89,8 % |
| Hipertrtensi | 19 | 10,2 % |
| Jumlah | 186 | 100 % |

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan data pada tabel diatas diketahui bahwa responden dengan tekanan darah hipotensi tidak ada, tekanan darah normal sebanyak 167 orang (89,7 %), tekanan darah hipertensi sebanyak 19 orang (10,3 %.)

Konsumsi kacang – kacang terhadap terjadinya hipertensi

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan konsumsi kacang – kacang terhadap terjadinya hipertensi pada

ibu pemakai kontrasepsi suntik 3 bulanan di Kecamatan Ranuyoso Tahun 2019.

| Kejadian hipertensi \ | konsumsi kacang kacang | |
|-----------------------|------------------------|--------------------|
| | Tiap hari | Tidak mengkonsumsi |
| Hipotensi | 0 | 0 |
| Normal | 167 | 0 |
| Hipertensi | 19 | 0 |
| Jumlah | 186 | 0 |

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan data pada tabel diatas diketahui bahwa akseptor KB yang mengkonsumsi kacang kacang setiap hari tekanan darahnya yang mengalami hipotensi 0, normal sebanyak 167 orang (89,8 %) hipertensi sebanyak 19 orang (10,2 %) dan yang tidak mengkonsumsi kacang – kacang tidak diteliti atau hasilnya 0. Setelah menganalisa data secara manual maupun dengan komputer atau SPSS (terlampir) menggunakan uji Chi-Square (χ^2) satu sampel ordinal, berdasarkan $dk = 1$ dan taraf kesalahan yang ditetapkan 5 % maka harga Chi kuadrat tabel = 3,841 dan didapatkan Chi Kuadrat hitung sebesar 117,763. Dengan demikian maka harga Chi Kuadrat hitung lebih besar dari Chi Kuadrat tabel ($117,763 > 3,841$), hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan konsumsi kacang – kacang dengan terjadinya hipertensi pada akseptor KB 3 bulanan.

Pembahasan

Konsumsi kacang – kacang pada akseptor KB suntik 3 bulanan

Secara umum, prinsip utama dalam melakukan makan sehat adalah “gizi seimbang “ dimana mengkonsumsi beragam makanan yang seimbang dari kuantitas dan kualitas yang terdiri dari sumber karbohidrat, sumber protein hewani dan sumber protein nabati, sumber vitamin dan mineral. Kacang kedelai dikenal sebagai makanan terbaik kadar proteinnya, dapat mencapai 35% dari beratnya. Didalam kacang kedelai terdapat kandungan berupa karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serat, dan isoflavan, sebagian besar kedelai terdiri dari protein, serat, isoflavan, isoliasin, maka dengan zat–zat tersebut kacang kedelai dapat mengatasi hipertensi..

Isoliasin dan isoflavan yang terkandung dalam kedelai dilaporkan berporensi menurunkan kadar kolesterol total, LDL, dan trigliserid (tetapi tidak menurunkan HDL), sehingga menurunkan aldosteron dan

kemudian menurunkan renin angiotensi, sehingga bisa menurunkan hipertensi. Berdasarkan Dari penelitian yang dilakukan pada akseptor KB suntik 3 bulanan di Kecamatan Ranuyoso diketahui bahwa semua atau 100 % responden mengkonsumsi kacang kacang jenis kacang kedelai dan kacang tunggak. Pada umumnya semua penduduk terutama ibu akseptor KB suntik 3 bulanan di wilayah Kecamatan Ranuyoso setiap hari mengkonsumsi kacang–kacangan jenis kedelai dan kacang tunggak. Alasan ibu mengkonsumsi kacang – kacang setiap hari karena harganya murah dan mudah didapat. Banyak faktor yang mendukung yang menyebabkan responden setiap hari mengkonsumsi kacang–kacangan diantaranya adalah pekerjaan responden dimana petani sebesar 40,8 % dan buruh tani sebesar 38,2 %. Penghasilan mereka kurang mencukupi, selain itu kondisi wilayah Kecamatan Ranuyoso adalah daerah kebun dan lahan kering, sehingga tanaman yang paling cocok dengan lahan mereka adalah jenis kacang – kacang yang tidak memerlukan banyak air, sehingga masyarakat setiap hari selalu mengkonsumsi kacang – kacang untuk lauk pauk. Pendapat Kosworo, S. www.Ebox pangan.com yang menyatakan bahwa bagi masyarakat yang status gizinya rendah atau sedang, kacang – kacang berperan dalam menyumbang protein dan gizi lain yang diperlukan. Asam amino dalam proteinnya akan saling melengkapi dengan asam amino dalam protein beras / nasi, membentuk susunan asam amino sesuai dengan pola yang dianjurkan FAO / WHO.

Terjadinya hipertensi

Hipertensi merupakan keadaan perubahan dimana tekanan darah meningkat secara kronik atau dikatakan darah tinggi jika pada saat duduk tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau keduanya. (<http://www.cermin.dunia.kedokteran.com>). Beberapa faktor yang mengakibatkan terjadinya hipertensi sering kali menjadi penyebab diantaranya aterosklerosis (penebalan dinding arteri yang menyebabkan hilangnya elastisitas pembuluh darah), keturunan, bertambahnya jumlah darah yang dipompa ke jantung, penyakit ginjal, kelenjar adrenal, dan sistem saraf simpatis. Pada kelenjar adrenal melalui jalur mineralokortikoid, progesteron akan dikonversi menjadi 11 deoksikosteron oleh enzim 21 hidroksilase, yang kemudian akan dikonversi menjadi kortikosteron oleh enzim 11 β hidroksilase untuk selanjutnya kortikosteron sebagai bahan dasar pembentuk aldosteron. (Arfian, S. 2002).

Konsekuensi klinis kelebihan aldosteron adalah retensi natrium dan air, peningkatan volume cairan ekstra sel dan hipertensi. Selain itu juga terjadi hipernatremia, hipokalemia dan alkalosis metabolik. Aldosteronisme primer merupakan bentuk hipertensi endokrin dan mungkin terdapat pada 1 sampai 2 persen penderita hipertensi. Aldosteronisme sekunder timbul pada keadaan dimana terdapat penurunan tekanan arteriola glomerulus ginjal, sehingga menyebabkan perangsangan sistem renin angiotensin. Angiotensin merangsang produksi aldosteron. Penyakit Hipertensi berdasarkan penyebabnya dibagi menjadi 2 jenis yaitu :

1. Hipertensi Primer atau Esensial adalah Hipertensi yang tidak atau belum diketahui penyebabnya (terdapat pada kurang lebih 90 % dari seluruh hipertensi). Hipertensi primer kemungkinan memiliki banyak penyebab : beberapa perubahan pada jantung dan pembuluh darah kemungkinan bersama sama menyebabkan meningkatnya tekanan darah.
2. Hipertensi Sekunder adalah Hipertensi yang disebabkan sebagai akibat dari adanya penyakit lain. Jika penyakitnya diketahui maka disebut hipertensi sekunder. Pada sekitar 5–10% penderita hipertensi penyebabnya adalah penyakit ginjal. Pada sekitar 1–2% penyebabnya adalah kelainan hormonal atau pemakaian obat tertentu (misalnya pil KB)

Faktor resiko hipertensi beberapa diantaranya dapat dikendalikan atau dikontrol. Faktor resiko yang dapat dikendalikan atau dikontrol yaitu obesitas, kurang olah raga, diet, minum kopi, pil KB. Faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan atau tidak dapat dikontrol yaitu umur, jenis kelamin, dan genetic. ([http://www.Cermin Dunia Kedokteran.com/index.php?option=com](http://www.CerminDuniaKedokteran.com/index.php?option=com)). Berdasarkan tabel tekanan darah akseptor KB suntik 3 bulanan menunjukkan bahwa sebagian besar responden tekanan darahnya normal sebanyak 167 orang atau 89,8% dan yang tekanan darahnya mengalami hipertensi sebanyak 19 orang atau mencapai 10,2%. Banyak faktor yang mendukung yang menyebabkan responden tidak mengalami hipertensi diantaranya usia responden, dimana sebesar 79,1 % responden masih berusia 20 – 35 tahun. Umur mereka masih muda, kejadian hipertensi meningkat pada saat umur seseorang mencapai separuh baya khususnya pada usia > 40 tahun. Karena seiring dengan bertambahnya usia maka elastisitas dinding

aorta akan menurun sehingga dapat meningkatkan terjadinya arterosclerosis yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain itu keadaan status gizi juga berpengaruh, karena kekurangan atau kelebihan salah satu unsur gizi (karbohidrat, lemak, dan protein) dapat meningkatkan tekanan darah. Dalam hal ini status gizi responden dapat dinilai cukup, hal ini dapat disimpulkan mengenai pola pemenuhan kebutuhan nutrisi sehari-hari mereka. Kebutuhan nutrisi mereka dapat terpenuhi meskipun untuk gizi seimbang masih kurang, konsumsi utama mereka adalah nasi (nasi putih, nasi jagung, nasi tepungan) sayuran, ikan kadang kadang, kacang-kacangan setiap hari. Nasi merupakan sumber karbohidrat yang dibutuhkan tubuh untuk proses metabolisme, sayuran, ikan, dan kacang –kacangan merupakan sumber vitamin dan protein yang sangat dibutuhkan oleh tubuh terutama untuk zat pembangun dan untuk mengganti sel–sel tubuh yang rusak. Pada saat tubuh seseorang dikatakan sehat, hal ini berarti seluruh sistem yang ada dapat berjalan dengan baik, tidak ada hambatan dan gangguan. Pada saat terjadi penyimpangan – penyimpangan kecil maka tubuh yang sehat dapat dengan segera mengatasinya.

Akseptor KB suntik 3 bulanan perlu mengetahui bagaimana zat yang terkandung dalam kontrasepsi mereka yaitu estrogen dan progesteron bekerja dalam tubuh, hal apa yang dapat ditimbulkan, bagaimana cara mengatasinya dan bagaimana pula upaya yang dilakukan untuk mencegahnya sehingga tidak terjadi hal – hal yang tidak diinginkan. Hubungan konsumsi kacang–kacangan terhadap terjadinya hipertensi

Setelah menganalisa data secara manual maupun dengan kompiuter menggunakan Chi Kuadrat (χ^2) satu sampel, Berdasarkan $dk = 1$ dan taraf kesalahan yang ditetapkan 5 % maka harga Chi Kuadrat Tabel = 3,841. (lampiran), dan didapat Chi Kuadrat hitung sebesar 117,763. Dengan demikian maka harga Chi Kuadrat hitung lebih besar dari Chi Kudrat Tabel (117,763 . 3,841), hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan konsumsi kacang – kacang terhadap terjadinya hipertensi. Dapat terlihat berdasarkan hasil penelitian pada akseptor KB suntik 3 bulanan sebesar 186 responden yang mengkonsumsi kacang – kacang 89,8 % tekanan darahnya normal dan 10,2 % mengalami hipertensi

Hipertensi dikelompokkan dalam dua golongan besar yaitu primer dan sekunder. Hipertensi primer artinya hipertensi yang belum diketahui penyebabnya dengan jelas. Sedangkan hipertensi sekunder yang

penyebabnya boleh dikatakan dengan pasti, misalnya ginjal yang tidak berfungsi, pemakaian kontrasepsi hormonal, dan terganggunya keseimbangan hormon yang merupakan faktor pengatur tekanan darah. Kacang-kacangan memberikan sekitar 135 kkal per 100 gram bagian yang dapat dimakan. Jika kita mengkonsumsi kacang – kacang sebanyak 100 gram (1 ons) maka jumlah itu akan mencukupi sekitar 20 % kebutuhan serat perhari. Isoliasin dan isoflavin yang terkandung dalam kedelai dilaporkan berpotensi menurunkan kadar kolesterol total, LDL, dan trigliserid (tetapi tidak menurunkan HDL), sehingga menurunkan aldosteron dan kemudian menurunkan renin angiotensi, sehingga bisa menurunkan hipertensi.

Banyak faktor yang mendukung yang menyebabkan responden tidak mengalami hipertensi diantaranya usia responden, dimana sebesar 79,1 % responden masih berusia 20 – 35 tahun. Umur mereka masih muda, kejadian hipertensi meningkat pada saat umur seseorang mencapai separuh baya khususnya pada usia > 40 tahun. Karena seiring dengan bertambahnya usia maka elastisitas dinding aorta akan menurun sehingga dapat meningkatkan terjadinya arterosclerosis yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain itu keadaan status gizi juga berpengaruh, karena kekurangan atau kelebihan salah satu unsur gizi (karbohidrat, lemak, dan protein) dapat meningkatkan tekanan darah. Dalam hal ini status gizi responden dapat dinilai cukup, hal ini dapat disimpulkan mengenai pola pemenuhan kebutuhan nutrisi sehari-hari mereka. Kebutuhan nutrisi mereka dapat terpenuhi meskipun untuk gizi seimbang masih kurang, konsumsi utama mereka adalah nasi (nasi putih, nasi jagung, nasi tepungan) sayuran, ikan kadang kadang, kacang-kacangan setiap hari. Nasi merupakan sumber karbohidrat yang dibutuhkan tubuh untuk proses metabolisme, sayuran, ikan, dan kacang-kacangan merupakan sumber vitamin dan protein yang sangat dibutuhkan oleh tubuh terutama untuk zat pembangun dan untuk mengganti sel-sel tubuh yang rusak. Pada saat tubuh seseorang dikatakan sehat, hal ini berarti seluruh sistem yang ada dapat berjalan dengan baik, tidak ada hambatan dan gangguan. Pada saat terjadi penyimpangan – penyimpangan kecil maka tubuh yang sehat dapat dengan segera mengatasinya. Beberapa hal yang telah dijelaskan diatas merupakan hal yang menunjang responden dalam penelitian ini, sehingga sebagian besar responden tidak mengalami kenaikan tekanan darah (hipertensi).

Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan Dari penelitian yang dilakukan pada akseptor KB suntik 3 bulanan di Kecamatan Ranuyoso diketahui bahwa 186 responden atau 100 % responden mengkonsumsi kacang kacang jenis kacang kedelai dan kacang tunggak.
2. Berdasarkan dari hasil pengolahan data dari 186 responden sebesar 167 orang atau 89,8 % tekanan darahnya normal dan yang tekanan darahnya mengalami hipertensi sebanyak 19 orang atau mencapai 10,2 %.
3. Berdasarkan hasil analisa data dapat diambil kesimpulan menggunakan Chi Kuadrat (χ^2) satu sampel, Berdasarkan $df = 1$ dan taraf kesalahan yang ditetapkan 5 % maka harga Chi Kuadrat Tabel = 3,841. (lampiran), dan didapat Chi Kuadrat hitung sebesar 117,763. Dengan demikian maka harga Chi Kuadrat hitung lebih besar dari Chi Kudrat Tabel (117,763 . 3,841), hal ini berarti ho ditolak dan ha diterima, artinya ada hubungan konsumsi kacang – kacang terhadap terjadinya hipertensi.

Saran

Saran yang dapat diberikan penulis dari kesimpulan diatas adalah:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pola konsumsi, dan pemakaian alat kontrasepsi, hipertensi
2. Bagi petugas kesehatan diharapkan lebih insentif dalam memperhatikan dan memberikan informasi serta masukan dalam melakukan penyuluhan terkait dengan alat kontrasepsi, hipertensi dan pola konsumsi.

Daftar Pustaka

- Abrahan. (2005). Kontrasepsi Suntik di dunia. <http://WWWInfo.Kb.Co.Id> 25 Maret 2010
- Arfian,S.dkk. (2002). Syindroma Defisiensi Enzim 17 Alfa Hidroksilase Pada Aminore Primer Dengan Genotip 46 XY. Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga/RSD Dokter Soetomo
- Arikunto, S. (2002). Prosedur Suatu Penelitian Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta

- Ati kamil . (2008). Kontrasepsi.
<http://www.Kompas.com>. 12 Mei 2008
- Departemen Kesehatan RI. (2006). Buku
 Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi.
 Jakarta:YBP-SP
- Hartanto, Hanafi, dr.(2004). KB dan
 Kontrasepsi. Jakarta : CV. Muliasari
- Hasan, Iqbal . (2004). Analisis Data Penelitian
 Dengan Statistik. Jakarta: Bumi Aksara
- Kanisius .(2007). Antioksidan Alami dan
 Radikal Bebas. Yogyakarta : Kanisius
 (anggota IKAPI)
- Karnadi,J. (2007). Medical Dictionary Definition
 of Hipertensi. [http://www.Cermin dunia
 kedokteran](http://www.Cermin.dunia.kedokteran.com), 28 Maret 2010
- Kosworo, S. (2010). Kacang-kacangan.
[http://www.ebox pangan.com](http://www.ebox.pangan.com), 12 April
 2010
- Manuaba, Idabakes, Bde, Prof.Dokter .(1998).
 Ilmu Kibadanan Penyakit Kandungan dan
 Keluarga Berencana untuk Pendidikan
 Bidan. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). Metodologi
 Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka
 Cipta
- Nursalam. (2003). Konsep Dan Penerapan
 Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.
 Jakarta: Salemba Medika
- Prawirohardjo, Sarwono .(2005). Ilmu
 Kandungan. Jakarta: YBP-SP
- Price, Silfia.A dan Wilson Loraine.M. (1995).
 Patososiologi Edisi 4. Jakarta : EGC
- Trilamtono, Lily Ismudiati dkk (2003). Buku
 Ajar Kardiologi. Jakarta : Gaya Baru
- Speroff. (2002). Afalieble online.
[http://id.wikipedia.org/wiki/keluarga
 berencana](http://id.wikipedia.org/wiki/keluarga_berencana) 20 Maret 2010
- _____.(2010). [hhttp://www.Id-Wiki
 pedia.Org/Wiki/Kacang](http://www.Id-Wiki.pedia.Org/Wiki/Kacang) 20 Maret 2010
- _____.(2010). [hhttp://www.Cermin Dunia
 Kedokteran.Com](http://www.Cermin.Dunia.Kedokteran.Com). 20 Maret 2010
- _____.(2008). KB Suntik Paling Digemari Ibu –
 Ibu, 30 Maret 2010