
**PERILAKU KONSUMSI IKAN ASIN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA
MASYARAKAT NELAYAN DI DESA WIRING TASI KECAMATAN SUPPA
KABUPATEN PINRANG TAHUN 2026**

Salted Fish Consumption Behavior and Hypertension among Fishermen in Wiring Tasi Village, Suppa District, Pinrang Regency, 2026

Nur Syahputri^{1*}, Muh. Kardi Rais², Armadi³

^{1*}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Baramuli Pinrang

Email: nursyahputriharis@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease and one of the major risk factors for cardiovascular complications. Among coastal communities, salted fish is commonly consumed because it is easy to obtain, practical, affordable, and can be stored for a long time. This study aimed to explore salted fish consumption behavior and its relation to hypertension among fishermen in Wiring Tasi Village, Suppa District, Pinrang Regency, in 2026. This research used a qualitative phenomenological approach. Twelve informants participated, consisting of seven fishermen with hypertension as ordinary informants, four key informants consisting of a PTM program officer and fishermen's family members, and one supporting informant who was the fishermen group leader. Data were collected through in-depth interviews, passive participatory observation, and documentation. Data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing, with source and technique triangulation for validity. The findings showed that salted fish consumption was high, with several informants consuming it up to three times a day. Knowledge about the high salt content and health effects was generally good, while understanding of the medical definition of hypertension remained limited. Informants showed a positive attitude by reducing portions, especially when headache or other complaints appeared. Supporting factors included availability, taste, habit, practicality, and affordability, while the main barriers were limited alternative foods and unstable fishermen's income. Health education and assistance are therefore needed to encourage sustainable reduction of salted fish consumption.

Keywords: Hypertension, salted fish consumption, fishermen, knowledge, attitude, behavior

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dan faktor risiko penting terjadinya komplikasi kardiovaskular. Pada masyarakat pesisir, ikan asin sering dikonsumsi karena mudah diperoleh, praktis, terjangkau, dan dapat disimpan dalam waktu lama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam perilaku konsumsi ikan asin dengan kejadian hipertensi pada masyarakat nelayan di Desa Wiring Tasi Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang tahun 2026. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan berjumlah 12 orang, terdiri atas tujuh masyarakat nelayan penderita hipertensi sebagai informan biasa, empat informan kunci yang terdiri atas pemegang program PTM dan anggota keluarga nelayan, serta satu informan pendukung yaitu ketua kelompok nelayan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif pasif, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi ikan asin masih tinggi, bahkan beberapa informan mengonsumsinya hingga tiga kali sehari. Pengetahuan mengenai kandungan garam dan dampaknya terhadap kesehatan umumnya sudah baik, tetapi pemahaman mengenai definisi medis hipertensi masih terbatas. Sikap informan cenderung positif dengan mulai mengurangi porsi konsumsi, terutama ketika muncul keluhan seperti sakit kepala. Faktor pendukung meliputi ketersediaan, rasa, kebiasaan, kepraktisan, dan harga, sedangkan hambatan utama adalah keterbatasan lauk alternatif dan pendapatan nelayan yang tidak menentu. Diperlukan edukasi dan pendampingan berkelanjutan untuk mendorong pengurangan konsumsi ikan asin secara konsisten.

Kata kunci: Hipertensi, konsumsi ikan asin, masyarakat nelayan, pengetahuan, sikap, tindakan

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami masyarakat dan menjadi faktor risiko penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes melitus, dan stroke. Kondisi ini sering berkembang tanpa gejala yang jelas sehingga deteksi dan pengendalian tekanan darah menjadi penting. Faktor risiko hipertensi dapat berasal dari faktor yang tidak dapat diubah maupun faktor yang dapat diubah, termasuk pola makan tinggi natrium dan konsumsi garam berlebih (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Konsumsi natrium yang tinggi berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Natrium berlebih dapat menyebabkan retensi cairan sehingga volume darah meningkat dan beban kerja jantung bertambah. Penelitian dalam skripsi ini juga menggunakan temuan terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara asupan natrium dan tekanan darah, termasuk sumber natrium dari makanan tinggi garam seperti ikan asin (Ramadhini et al., 2022; Adam et al., 2025).

Ikan asin merupakan pangan yang dekat dengan kehidupan masyarakat pesisir. Proses penggaraman dan pengeringan membuat ikan lebih awet dan mudah disimpan. Bagi masyarakat nelayan, ikan asin juga menjadi pilihan praktis karena dapat dibuat sendiri dan tersedia ketika hasil tangkapan melimpah atau ketika cuaca tidak memungkinkan untuk melaut. Namun, tingginya penggunaan garam dalam pengolahan menjadikan ikan asin sebagai sumber natrium yang perlu diperhatikan (Nastiti & Widiarti, 2024).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Pinrang tahun 2026 yang dicantumkan dalam skripsi menunjukkan bahwa Desa Wiring Tasi memiliki 79 penderita hipertensi, terdiri atas 13 laki-laki dan 66 perempuan. Studi pendahuluan juga menemukan bahwa masyarakat nelayan di Desa Wiring Tasi masih sering mengonsumsi ikan asin karena mudah diperoleh dan telah menjadi kebiasaan. Sebagian masyarakat mengaitkan konsumsi makanan asin dengan keluhan seperti pusing atau sakit kepala, tetapi pemahaman mengenai hipertensi secara medis masih terbatas.

Penelitian terdahulu banyak membahas konsumsi natrium atau makanan asin dan hipertensi secara umum. Penelitian ini diarahkan untuk menggali secara mendalam bagaimana perilaku konsumsi ikan asin terbentuk pada masyarakat nelayan, meliputi pengetahuan, sikap, tindakan, serta faktor pendukung dan penghambat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam perilaku konsumsi ikan asin dengan kejadian hipertensi pada masyarakat nelayan di Desa Wiring Tasi Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang tahun 2026.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman dan perilaku masyarakat nelayan dalam mengonsumsi ikan asin serta kaitannya dengan hipertensi. Penelitian dilaksanakan di Desa Wiring Tasi, Kecamatan Suppa, Kabupaten Pinrang pada 27 Juli–8 Agustus 2026.

Informan ditentukan menggunakan teknik snowball sampling. Jumlah informan yang memenuhi kriteria sebanyak 12 orang, terdiri atas tujuh masyarakat nelayan penderita hipertensi sebagai informan biasa, empat informan kunci yang terdiri atas pemegang program PTM dan anggota keluarga nelayan, serta satu informan pendukung yaitu ketua kelompok nelayan Desa Wiring Tasi. Karakteristik informan dalam skripsi meliputi usia 28–52 tahun dengan tingkat pendidikan SD sampai S1.

Data primer diperoleh melalui observasi partisipatif pasif dan wawancara mendalam menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Wawancara menggali pengetahuan tentang hipertensi dan kandungan garam ikan asin, sikap terhadap risiko hipertensi, frekuensi dan porsi konsumsi, jenis serta cara pengolahan ikan asin, upaya pengurangan konsumsi, dan tindakan penanganan hipertensi. Data sekunder berasal dari dokumen kesehatan dan kepustakaan.

Analisis data dilakukan melalui reduksi atau kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari informan biasa, informan kunci, dan informan pendukung serta triangulasi teknik dengan

membandingkan wawancara, observasi, dan dokumentasi.

HASIL

Karakteristik Informan

Penelitian melibatkan 12 informan. Tujuh informan biasa merupakan masyarakat nelayan penderita hipertensi; empat informan kunci terdiri atas pemegang program PTM dan anggota keluarga nelayan; dan satu informan pendukung merupakan ketua kelompok nelayan Desa Wiring Tasi. Usia informan berkisar 28–52 tahun dengan pendidikan SD, SMP, SMA, dan S1.

1. Pengetahuan

Pengetahuan mengenai definisi hipertensi masih terbatas. Sebagian informan belum dapat menjelaskan hipertensi secara medis dan lebih mengenalnya sebagai kondisi ketika tekanan darah tinggi atau ketika muncul keluhan tertentu. Informasi dari informan kunci menunjukkan bahwa masyarakat lebih mudah memahami gejala fisik yang mereka alami dibandingkan istilah medis seperti tekanan darah sistolik dan diastolik.

Pengetahuan mengenai penyebab dan kandungan garam ikan asin lebih baik. Informan mengetahui bahwa konsumsi makanan terlalu asin dapat meningkatkan tekanan darah dan bahwa ikan asin mengandung banyak garam karena proses pengawetan. Pengetahuan tersebut diperoleh dari pengalaman, pembuatan ikan asin sendiri, serta edukasi petugas kesehatan.

Informan juga memahami dampak konsumsi ikan asin terhadap kesehatan, terutama peningkatan tekanan darah dan keluhan sakit kepala atau sakit pada bagian belakang leher. Pemahaman ini banyak terbentuk dari pengalaman langsung ketika keluhan dirasakan setelah mengonsumsi makanan asin.

2. Sikap

Sikap informan terhadap risiko konsumsi ikan asin cenderung positif. Mereka menyadari bahwa ikan asin yang tinggi garam dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mulai mengurangi porsi konsumsi. Sebagian informan menyatakan bahwa pengurangan dilakukan setelah muncul keluhan seperti sakit kepala.

Kesadaran untuk mengurangi konsumsi sudah mulai terbentuk, tetapi belum selalu konsisten. Informan masih mengonsumsi ikan asin karena rasa

yang disukai, kebiasaan, ketersediaan yang mudah, serta kondisi ekonomi. Dengan demikian, sikap yang sudah baik belum sepenuhnya menghilangkan perilaku konsumsi yang tinggi.

Informan tetap memilih ikan asin meskipun memahami risikonya karena mereka merupakan masyarakat nelayan yang dapat membuat ikan asin sendiri. Ketersediaan stok di rumah, rasa yang dianggap enak, serta kondisi cuaca yang kadang menghambat memperoleh ikan segar menjadi alasan utama.

3. Tindakan

Frekuensi konsumsi ikan asin masih tinggi. Sebagian besar informan mengonsumsi ikan asin setiap hari dan beberapa menyebutkan konsumsi dua sampai tiga kali sehari. Keluarga dan informan kunci juga mengonfirmasi bahwa ikan asin masih sering menjadi lauk pada waktu makan.

Porsi konsumsi bervariasi menurut jenis dan ukuran ikan. Ikan kecil seperti teri atau lure dapat dikonsumsi sekitar satu mangkok atau satu piring, sedangkan ikan yang lebih besar seperti bolu atau bandeng dapat dikonsumsi satu ekor. Porsi biasanya dikurangi ketika muncul gejala atau tekanan darah meningkat.

Jenis ikan asin yang dikonsumsi beragam, antara lain ikan teri, lure, lajang, bolu/bandeng, cakalang, dan tembang. Ikan teri dan ikan bolu merupakan jenis yang paling sering disebut informan.

Cara pengolahan juga bervariasi. Ikan kecil umumnya dicuci atau direndam sebelum digoreng, sedangkan ikan besar cenderung langsung digoreng. Sebagian masyarakat mulai melakukan pencucian atau perendaman berdasarkan edukasi untuk membantu mengurangi kadar garam.

Upaya modifikasi perilaku dilakukan dengan mengurangi porsi ikan asin atau menggantinya dengan lauk lain seperti tahu, tempe, atau ikan segar jika tersedia. Untuk penanganan hipertensi, Puskesmas menjadi fasilitas kesehatan utama, walaupun beberapa informan terlebih dahulu menggunakan obat warung atau ramuan herbal ketika mengalami keluhan.

4. Faktor Pendukung dan Penghambat

Faktor pendukung tingginya konsumsi ikan asin meliputi ketersediaan yang sangat mudah, kemampuan membuat sendiri, rasa yang disukai, kebiasaan keluarga, kepraktisan, dan harga yang terjangkau. Karena sebagian besar warga bekerja

sebagai nelayan, ikan asin dapat tersedia terus di rumah.

Faktor penghambat dalam mengurangi konsumsi bukan terutama penolakan terhadap anjuran kesehatan, melainkan keterbatasan lauk alternatif dan kondisi ekonomi. Pendapatan nelayan tidak selalu tetap, terutama ketika cuaca buruk sehingga aktivitas melaut terganggu. Dalam kondisi tersebut ikan asin menjadi pilihan lauk yang tahan lama dan lebih ekonomis.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan masyarakat nelayan

Temuan penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara pengetahuan mengenai gejala dan kandungan garam dengan pemahaman mengenai definisi medis hipertensi. Masyarakat lebih mudah mengenali sakit kepala, pusing, atau tengkuk terasa sakit daripada menjelaskan hipertensi secara klinis. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman langsung menjadi sumber pengetahuan yang kuat. Temuan mengenai tingginya pemahaman kandungan garam juga sejalan dengan penelitian Nastiti dan Widiyanti (2024) yang menunjukkan bahwa masyarakat dapat mengaitkan konsumsi ikan asin dengan pusing dan tekanan darah tinggi berdasarkan pengalaman.

2. Sikap dan kesadaran mengurangi konsumsi

Sikap masyarakat cenderung positif karena informan telah mengakui risiko ikan asin dan mulai mengurangi porsinya. Namun, perubahan tersebut sering dipicu oleh munculnya gejala, bukan semata-mata pencegahan sebelum keluhan terjadi. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan perlu diikuti penguatan motivasi dan pendampingan agar pembatasan konsumsi dapat dilakukan secara konsisten. Upaya pengurangan porsi juga sejalan dengan penelitian Rozikin et al. (2025) mengenai upaya pengendalian hipertensi pada masyarakat pesisir.

3. Tindakan konsumsi dan penanganan hipertensi

Tindakan konsumsi masih menunjukkan frekuensi tinggi, bahkan beberapa informan mengonsumsi ikan asin sampai tiga kali sehari. Kondisi ini menunjukkan kuatnya posisi ikan asin dalam pola makan keluarga nelayan. Di sisi lain, terdapat tindakan preventif berupa pengurangan porsi, penggantian lauk, pencucian atau perendaman, serta pemeriksaan ke Puskesmas. Temuan mengenai pentingnya pengurangan natrium sejalan dengan Ramadhini et al. (2022) dan Adam

et al. (2025) yang menunjukkan keterkaitan asupan natrium dengan tekanan darah.

4. Faktor pendukung dan penghambat

Ketersediaan ikan asin yang melimpah, rasa, kebiasaan, kepraktisan, dan kemampuan memproduksi sendiri membuat perilaku konsumsi bertahan. Hambatan terbesar untuk mengubah perilaku adalah minimnya pilihan lauk alternatif dan pendapatan nelayan yang tidak menentu. Temuan ini memperlihatkan bahwa intervensi kesehatan tidak cukup hanya memberikan informasi, tetapi juga perlu mempertimbangkan kondisi ekonomi dan ketersediaan pangan masyarakat pesisir. Faktor sosial ekonomi tersebut sejalan dengan Hardana et al. (2025) yang menggambarkan keterjangkauan ikan asin sebagai bagian dari strategi pangan masyarakat pengolah ikan asin.

5. Peran edukasi kesehatan

Peran petugas kesehatan terlihat dari edukasi mengenai pembatasan makanan asin, anjuran mengurangi porsi, dan pemeriksaan tekanan darah. Dalam kerangka Lawrence Green yang digunakan dalam skripsi, pengetahuan dan sikap merupakan faktor predisposisi, ketersediaan dan akses merupakan faktor pendukung, sedangkan peran petugas kesehatan menjadi faktor penguat. Dengan demikian, edukasi yang berulang dan pendampingan yang sesuai dengan kondisi sosial ekonomi masyarakat diperlukan untuk mempertahankan perubahan perilaku.

KESIMPULAN

Pengetahuan masyarakat nelayan mengenai kandungan garam ikan asin dan dampaknya terhadap kesehatan relatif baik, tetapi pemahaman mengenai definisi medis hipertensi masih terbatas.

Sikap masyarakat terhadap risiko hipertensi akibat konsumsi ikan asin cenderung baik. Informan telah memiliki kesadaran untuk mengurangi porsi, terutama ketika mengalami keluhan kesehatan, tetapi kebiasaan konsumsi masih bertahan.

Tindakan konsumsi ikan asin masih tinggi dengan frekuensi hingga beberapa kali sehari. Modifikasi perilaku dilakukan melalui pengurangan porsi, penggantian lauk, pencucian atau perendaman, serta pemeriksaan ke Puskesmas.

Faktor pendukung utama adalah ketersediaan, rasa, kebiasaan, kepraktisan, dan harga. Faktor penghambat utama adalah keterbatasan lauk

alternatif dan kondisi ekonomi atau pendapatan nelayan yang tidak menentu.

SARAN

Puskesmas dan tenaga kesehatan perlu meningkatkan penyuluhan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, terutama mengenai definisi hipertensi, batasan konsumsi garam, risiko ikan asin, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Masyarakat nelayan diharapkan mempertahankan kesadaran yang telah terbentuk dan secara bertahap mengurangi porsi serta frekuensi konsumsi ikan asin dengan memilih lauk alternatif yang lebih sehat apabila tersedia.

Tenaga kesehatan perlu memberikan pendampingan mengenai pengolahan ikan asin, termasuk pencucian atau perendaman sebelum dikonsumsi, serta mendorong pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Pemerintah daerah dan pihak terkait perlu mempertimbangkan penyediaan atau pemerataan akses terhadap bahan makanan segar dan sumber protein alternatif yang terjangkau bagi masyarakat pesisir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, S., Jusuf, H., & Arsad, N. (2025). Hubungan Asupan Lemak dan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tilango. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(10), 6452–6459.
- Aisyiah, I. K., Adhyka, N., Mindayani, S., & Arief, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Kader Kesehatan terhadap Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*, 2(3), 41–52.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pinrang. (2026). Data hipertensi Kabupaten Pinrang Tahun 2026.
- Hardana, R., et al. (2025). Kehidupan Sosial Ekonomi Masyarakat Pengolah Ikan Asin di Air Bangis 2014–2024. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 309–320.
- Husaini, F., Fonna, T. R., et al. (2024). Hipertensi dan komplikasi yang menyertai hipertensi. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3).
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 87(1–2), 149–200.
- Meidi Endahsari Nastiti, M. E., & Widiarti, D. (2024). Hubungan Konsumsi Ikan Asin dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kota Baubau Provinsi Sulawesi Tenggara. *Junior Medical Journal*, 2(12), 1404–1412.
- Musdalifah, D., Indriastuti, D., & Syahwal, M. (2020). Budaya Makan Masyarakat Pesisir yang Beresiko Terjadi Hipertensi pada Lansia Dini di Kabupaten Konawe. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 1–8.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramadhini, D., Arbaiyah, I., & Ritonga, S. H. (2022). Pengaruh Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Hutaimbaru Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 8(1), 163–169.
- Risnawati, K., Sari, N. P., et al. (2026). Peran Perawat Komunitas dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi: Telaah Issue dan Trend Intervensi Berbasis Komunitas di Indonesia. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(1), 1018–1027.
- Rozikin, et al. (2025). Optimalisasi Manajemen Hipertensi pada Lansia di Wilayah Pesisir Kampung Melayu, Ampenan NTB. *Jurnal Abdi Insani*, 12(3), 895–902.
- Santi Ramdasari Aksan, S. R., et al. (2020). Asupan Tinggi Garam sebagai Perilaku Berisiko terhadap Penyakit Kardiovaskular: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 4, 81–88.
- Syari, L. A., Nataliswati, T., Hidayah, N., et al. (2025). Studi Fenomenologi Eksplorasi Pengalaman Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga dengan Penyakit Hipertensi. *Borneo Nursing Journal*, 8(1), 1331–1346.
- Zuhdi, M., Ardhua, J., & Taufik, M. (2022). Keunggulan Pengukuran Tekanan Darah Menggunakan Tensimeter Digital Dibandingkan dengan Tensimeter Pegas. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Fisika Indonesia*, 2(8), 4–7.