



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Jurnal Review: Daging Kambing/Domba Bukan Faktor Penyebab Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

*Journal Review: Goat and Lamb Meat Is Not a Causative Factor of High Blood Pressure (Hypertension)*

Aminurrahman<sup>1\*</sup>, Ine Karni<sup>1</sup>, Rezki Amalyadi<sup>1</sup>, Zaid Al Gifari<sup>1</sup>, I Gede Nano Septian<sup>1</sup>, Musanip<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Peternakan, Fakultas Peternakan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

\*Corresponding Author: E-mail: [aminurrahman@staff.unram.ac.id](mailto:aminurrahman@staff.unram.ac.id)

### Artikel Penelitian

#### Article History:

Received: 14 Apr, 2025

Revised: 20 May, 2025

Accepted: 20 May, 2025

#### Kata Kunci:

Hipertensi;

Daging kambing;

Faktor Genetik

#### Keywords:

Hypertension;

Goat Meat;

Genetic Factors

DOI: [10.56338/jks.v8i5.7286](https://doi.org/10.56338/jks.v8i5.7286)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang sering tidak disadari gejalanya dan berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Salah satu makanan yang sering dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah adalah daging kambing. Artikel ini bertujuan untuk meninjau berbagai hasil penelitian mengenai hubungan antara konsumsi daging kambing dan risiko hipertensi. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur terhadap 20 artikel ilmiah dari tahun 2001 hingga 2022, yang diperoleh melalui basis data seperti Google Scholar dan PubMed. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsumsi daging kambing dalam jumlah wajar tidak menyebabkan hipertensi, terutama karena kandungan lemak jenuhnya lebih rendah dibandingkan daging sapi dan ayam. Hipertensi lebih dipengaruhi oleh faktor genetik, pola makan tinggi garam, dan gaya hidup tidak sehat. Penambahan garam berlebih dalam pengolahan daging kambing dapat menjadi faktor pemicu tekanan darah tinggi, terutama pada individu dengan gangguan fungsi ginjal. Dalam perspektif Islam, konsumsi daging secara moderat juga telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW dan para sahabatnya. Oleh karena itu, daging kambing dapat menjadi sumber gizi yang baik apabila dikonsumsi secara bijak dalam porsi dan frekuensi yang sesuai.

### ABSTRACT

Hypertension is a global health issue that often goes unnoticed due to its lack of symptoms and poses a risk of serious complications such as heart disease and stroke. One food frequently associated with elevated blood pressure is goat meat. This article aims to review various research findings regarding the relationship between goat meat consumption and the risk of hypertension. The method used is a literature review of 20 scientific articles published between 2001 and 2022, obtained from databases such as Google Scholar and PubMed. The findings indicate that consuming goat meat in moderation does not cause hypertension, primarily due to its lower saturated fat content compared to beef and chicken. Hypertension is more influenced by genetic factors, high-sodium diets, and unhealthy lifestyles. Excessive salt used in the preparation of goat meat dishes may trigger high blood pressure, particularly in individuals with impaired kidney function. From an Islamic perspective, moderate meat consumption was also exemplified by the Prophet Muhammad (peace be upon him) and his companions. Therefore, goat meat can serve as a nutritious food source if consumed wisely in appropriate portions and frequency.

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik (tekanan saat jantung berkontraksi) lebih dari 140 mmhg atau tekanan darah diastolik (tekanan saat jantung beristirahat) lebih dari 90 mmhg. Hipertensi juga dikenal sebagai penyakit darah tinggi atau "silent killer" karena biasanya tidak menunjukkan gejala yang jelas (Bhadoria *et al.*, 2014). Istilah *the silent killer* "pembunuh diam-diam" kerap disematkan pada penyakit ini karena kemunculannya yang sering kali tidak disadari dan tidak memiliki gejala spesifik (ed. Yanita nur indah sari, 2017). Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang signifikan. Menurut data World Health Organization (WHO), sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi, dengan prevalensi yang lebih tinggi di negara berkembang. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk usia lebih dari 18 tahun adalah sekitar 34,11%. (WHO, 2021).

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi termasuk genetik, pola makan tinggi natrium, stres, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol. Perubahan gaya hidup seperti merokok dan pola makan yang kurang sehat juga berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. (Risesdas, 2018). Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius dan meningkatkan risiko kematian (Lal, M. S., & Husen, M., 2022). Pencegahan hipertensi melibatkan perubahan gaya hidup seperti mengonsumsi makanan sehat, meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi konsumsi natrium, dan menghindari merokok. Pengelolaan hipertensi melibatkan pengobatan obat antihipertensi serta pemantauan rutin tekanan darah (xianglong, z., 2016).

Salah satu makanan yang diduga meningkatkan tekanan darah adalah daging kambing (Widyaningrum S., 2012). Daging kambing banyak disukai oleh masyarakat, karena mudah didapatkan, mudah cara pengolahannya, banyak variasi masakan yang dapat dibuat, dan lebih murah jika dibandingkan dengan daging sapi atau daging merah yang lain. Daging kambing juga mempunyai kandungan nutrisi yang sangat baik bagi tubuh manusia karena daging kambing mengandung zat besi, potasium dan tiamin yang cukup tinggi. Hasil analisis yang dilakukan peneliti di ipb menunjukkan bahwa daging kambing memiliki lemak total, kolesterol, dan lemak jenuh yang lebih rendah dibandingkan dengan daging lain pada umumnya (Noor, 2008).

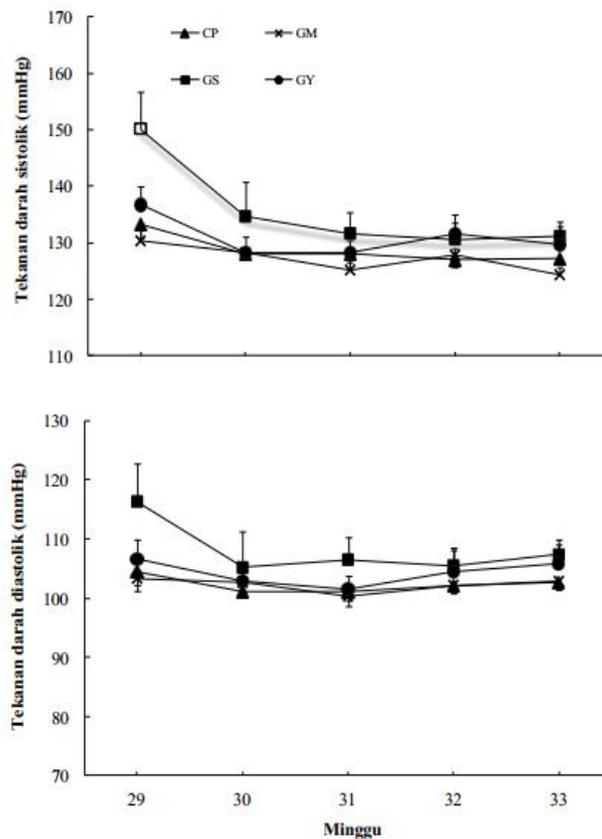
Penelitian mengenai efek daging kambing terhadap peningkatan tekanan darah menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Satu penelitian menyatakan bahwa daging kambing menyebabkan peningkatan tekanan darah (JenieIM *et al.*, 2008), sementara yang lain menyatakan sebaliknya (Khalid I, 2001). Penulisan jurnal untuk mengkaji kandungan gizi daging kambing tidak menyebabkan hipertensi. Penelitian ini untuk memperjelas apakah konsumsi olahan daging kambing benar-benar menjadi faktor penyebab hipertensi. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk membuat artikel review jurnal tentang "Daging Kambing/Domba Bukan Musuh Bagi Pengidap Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)".

## METODOLOGI

Penulisan jurnal ini menggunakan teknik pengumpulan data berdasarkan pada review jurnal ilmiah dari berbagai sumber tulisan yang dipublikasikan dalam kurun waktu 2001 hingga 2022. Basis data yang digunakan dari berbagai sumber, diantaranya dari Google Scholar, Pub Med. Kata kunci yang dalam pencarian data yaitu daging kambing dan hipertensi. Artikel yang digunakan membahas kesalahpahaman daging kambing penyebab hipertensi. Artikel yang dipilih ada yang berupa bahasa Inggris dan Indonesia. Artikel yang menjadi sumber ada 20 artikel.

## HASIL

Hasil penelitian Sunagawa *et al.* (2014), menunjukkan bahwa Sama seperti daging ayam, konsumsi daging kambing dalam jangka panjang tidak akan menyebabkan tekanan darah tinggi (hipertensi). Tekanan darah tinggi pada hewan maupun manusia dengan gangguan fungsi ginjal dapat terjadi jika daging kambing yang dikonsumsi telah diolah menggunakan bumbu tinggi garam dalam waktu yang lama.



Grafik 1. Tekanan Darah Tikus

Hasil tabel 1 uji (Yuliza *et al.*, 2019) menunjukkan adanya peningkatan tekanan darah yang signifikan pada tikus, yang diduga disebabkan oleh daging yang telah melalui proses pengolahan sebelum diberikan kepada hewan percobaan.

Tabel 1. Tekanan darah sislotik tikus selama 3 minggu perlakuan

No	Kelompok	Tekanan Darah Sislotik (mmHg)				Sumber
		0	1	2	3	
1	Pakan Standar	96±3,4	93±1,7	94±2,7	93±1,7	Yuliza <i>et al.</i> , 2019
2	Domba Rebus	97±2,2	96±1,4	116±3,1 <sup>ab</sup>	127±4,8 <sup>abc</sup>	
3	Domba dan Lemak Rebus	97±2,1	107±2,6 <sup>a</sup>	143±2,2 <sup>ab</sup>	163±2,0 <sup>abc</sup>	
4	Domba Bakar	96±1,4	96±3,6	117±1,2 <sup>ab</sup>	114±0,4 <sup>abc</sup>	
5	Domba dan Lemak Bakar	93±3,7	100±1,9 <sup>a</sup>	133±3,1 <sup>ab</sup>	152±3,7 <sup>abc</sup>	

Meskipun penyebab pasti hipertensi belum sepenuhnya diketahui, sekitar 90% kasus hipertensi berkaitan dengan faktor genetik, yang kemudian diperparah oleh faktor lingkungan seperti konsumsi makanan berlemak dan tinggi garam, serta stres (Noor RR., 2008). Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa individu yang terbiasa mengonsumsi lemak jenuh memiliki risiko terkena hipertensi sebesar 7,72 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang jarang atau tidak mengonsumsi lemak jenuh (Harris *et al.*, 2002).

Konsumsi daging merah secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh karena kandungan lemak jenuh yang tinggi, yang pada akhirnya bisa memicu penyakit jantung. Oleh karena itu, batas asupan lemak jenuh yang disarankan per hari tidak melebihi 20 gram. Dalam setiap 100 gram, daging sapi mengandung sekitar 6 gram lemak jenuh, daging ayam 2,5 gram, sedangkan daging kambing hanya sekitar 0,71 gram. Ini menunjukkan bahwa kandungan lemak jenuh dalam daging kambing jauh lebih rendah dibandingkan dengan daging sapi maupun ayam (Noor RR., 2008).

Rasulullah telah mencontohkan konsumsi daging yang baik (Hartman, 2018). Selain itu, ulama meyakini bahwa Rasulullah SAW hanya mengonsumsi daging pada hari besar tertentu daripada memakannya dalam porsi yang sering (Matin, 2012). Umar ibn Al-Khattab, salah satu sahabat terdekat Rasulullah, juga menganjurkan untuk tidak mengonsumsi daging setiap hari sebagai bentuk kepedulian sosial, khususnya agar tidak berpesta saat masih banyak orang lain yang kelaparan (Armanios & Ergene, 2018). Daging kambing dapat dijadikan sumber zat gizi yang baik untuk memenuhi asupan namun harus ada batasan pada porsi dan frekuensi makan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan data kandungan gizi daging kambing atau domba yang telah dijelaskan sebelumnya, anggapan bahwa penggemar daging kambing atau domba berisiko tinggi terkena hipertensi tidak didukung oleh bukti ilmiah yang kuat. Berdasarkan telaah berbagai jurnal, dapat disimpulkan bahwa dibandingkan dengan daging sapi, babi, domba, dan ayam, daging kambing memiliki kalori yang lebih rendah serta kandungan protein dan zat besi yang lebih tinggi. Oleh karena itu, daging kambing digolongkan sebagai 'lean meat' yang memberikan manfaat bagi kesehatan dan tidak menyebabkan hipertensi selama tidak ditambah bahan olahan seperti garam dan bahan yang lain sehingga dapat menyebabkan hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Armanios, F. & Ergene, B., 2018. *Halal Food : A History*. America: Oxford University Press
- Bhadoria, A. S., Kasar, S. C., & Toppo, K. 2014. Hypertension: A Global Public Health Challenge. *Journal of Hypertension*, 32(4), 673-682.
- Harris MM, Stevens J, Thomas N. Association of Fat Distribution and Obesity with Hypertension in a Bi-ethnic Population. 2002.
- Hartman, L. M., 2018. *That All May Flourish Comparative Religious Environmental Ethics*. New York: Oxford University Press.
- JenieIM, Adi DK. Respon Akut Tekanan Darah Terhadap Konsumsi Daging Kambing. Jogjakarta: UMY. 2008.
- Khalid I. Pengaruh Makan Sate Daging Kambing Dibanding dengan Sate Daging Sapi Terhadap Kenaikan Tekanan Darah Pada Subyek Normotensi. Jogjakarta: UGM. 2001.
- Lal, M. S., & Husen, M. 2022. Hypertension: A Silent Killer. *International Journal of Health Sciences*, 16(2), 45-52.
- Matin, I. A., 2012. *Green Deen : What Islam Teaches about Protecting the Planet*. San Fransisco: Berrer-Koehlr Publisher.
- Noor RR. 2008. Kandungan Nutrisi Daging Kambing. <http://web.ipb.ac.id>.2008.
- Risikesdas. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sunagawa K., Kishi T., Nagai A., Matsumura Y., Nagamine I., and Uechi S., (2014) *Asian Australas. J. Anim. Sci.* 27:101-114. <http://dx.doi.org/10.5713/ajas.2013.13325>
- WHO. 2021. Global Health Observatory Data Repository: Hypertension. Retrieved from [[https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/indicator\\_869](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/indicator_869)]([http://repository.upi.edu/75904/1/KTI\\_H5131\\_1902458\\_BAB%20I.pdf](http://repository.upi.edu/75904/1/KTI_H5131_1902458_BAB%20I.pdf))
- Widyaningrum S., 2012. Hubungan antara konsumsi makanan dengan Kejadian hipertensi pada lansia (studi di upt pelayanan sosial lanjut usia jember). Skripsi. Bagian gizi kesehatan masyarakat Fakultas kesehatan masyarakat Universitas jember. 2012.
- Xianglong, Z. 2016. Hypertension and Cardiovascular Diseases. *Journal of Cardiovascular Research*, 10(3), 123-130.