

APAKAH DAGING QURBAN MENYEBABKAN HIPERTENSI DAN KOLESTEROL TINGGI?

Oleh. Dra. Istinganah, Apt., M.Kes

Efek Makan Daging Qurban Terhadap Tekanan Darah Dan Kolesterol.

Hari Raya Idul Adha hampir selalu identik dengan aroma daging, baik daging sapi maupun kambing. Daging biasanya dimasak gulai, tongsseng, sate, rendang atau yang lainnya. Mereka masak daging bersama keluarga dan tetangga. Namun di balik kenikmatan tersebut, muncul kekhawatiran hipertensi dan kolesterol yang tinggi. Hal ini berulang setiap tahun saat hari raya Idul Adha.

“Jangan kebanyakan makan daging qurban, nanti darah tinggi dan kolesterol naik!”

Tidak sedikit orang yang akhirnya takut makan daging qurban karena khawatir tekanan darah meningkat atau kolesterol langsung melonjak. Apakah anggapan tersebut hanyalah pemahaman yang keliru yang berkembang di masyarakat?

Apa yang Terkandung dalam Daging Sapi/Kambing?

Secara umum, daging mengandung:

- protein,
- lemak,
- kolesterol,
- purin,
- vitamin B12,
- zat besi,
- zinc,
- dan berbagai mineral lainnya.

Daging sebenarnya merupakan sumber protein hewani yang cukup baik. Protein dibutuhkan tubuh untuk membantu pembentukan jaringan, otot, hormon, dan sistem imun.

Namun, daging juga dapat mengandung lemak jenuh dan kolesterol, terutama bila menggunakan bagian daging yang banyak lemak atau dikonsumsi dalam jumlah besar. Selain itu, faktor yang sering dilupakan masyarakat adalah bumbu dan cara pengolahan. Dalam praktiknya, daging biasanya disajikan bersama:

- santan,
- sambal,
- garam,
- bahkan minuman manis.

Kombinasi inilah yang sering kali lebih berpengaruh terhadap kesehatan dibanding daging itu sendiri.

Benarkah Daging Qurban Langsung Menaikkan Tekanan Darah?

Ini merupakan salah satu anggapan paling populer di masyarakat. Faktanya, tekanan darah tidak otomatis melonjak hanya karena seseorang makan daging satu kali. Hipertensi adalah kondisi kompleks yang dipengaruhi banyak faktor, bukan hanya satu jenis makanan tertentu.

Dalam dunia medis, tekanan darah lebih dipengaruhi oleh:

- konsumsi natrium (garam),
- kegemukan/obesitas,
- malas gerak/kurang aktivitas fisik,
- merokok,
- alkohol
- kurang tidur,
- dan pola makan sehari hari.

Jadi yang lebih berpotensi memengaruhi tekanan darah saat makan daging qurban justru adalah:

- penggunaan garam berlebihan,
- makan terlalu banyak,
- makanan pendamping tinggi garam/natrium,
- serta kondisi hipertensi yang sebelumnya memang sudah ada.

Sebagai contoh, orang yang makan daging dengan bumbu yang mengandung garam yang banyak, kecap, gulai bersantan, kerupuk asin, dan minuman manis. Pola konsumsi seperti inilah yang dapat meningkatkan berat badan yang akan membebani tubuh dan memengaruhi tekanan darah.

Selain itu, penting dipahami bahwa hipertensi kronik berbeda dengan kenaikan tekanan darah sementara. Tekanan darah seseorang bisa saja naik sementara karena stres, kelelahan, atau makan terlalu banyak, tetapi hal tersebut tidak otomatis berarti seseorang langsung terkena hipertensi permanen.

Bagaimana Pengaruhnya terhadap tingginya Kolesterol?

Selain tekanan darah, kolesterol juga menjadi hal yang paling dikhawatirkan saat mengonsumsi daging. Kolesterol sebenarnya adalah zat lemak yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk hormon, vitamin D, dan selaput sel. Masalah muncul ketika kadar kolesterol, terutama *low-density lipoprotein* (LDL) atau “kolesterol jahat”, terlalu tinggi. Konsumsi lemak jenuh berlebihan memang dapat meningkatkan kadar LDL.

Namun, peningkatan kolesterol tidak terjadi secara instan hanya karena satu kali makan daging.

Yang lebih menentukan adalah pola makan secara keseluruhan dalam jangka panjang. misalnya

- kegemukan/obesitas,
- rutin makan tinggi lemak,
- jarang olahraga,
- dan sering mengonsumsi makanan ultra-proses seperti cornet beef (bukan makanan segar), memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan kolesterol dibanding orang yang hanya sesekali makan daging saat hari raya Idul Adha.

Selain itu, potongan daging tanpa lemak tentu lebih baik dibanding bagian yang banyak lemak atau jeroan. Karena itu, anggapan bahwa semua daging pasti sangat tinggi kolesterol tidak sepenuhnya tepat.

Risiko dari Proses pengolahan

Salah satu hal yang jarang dibahas masyarakat adalah proses pengolahan. Pengolahan yang banyak bumbu mengandung garam/ natrium dan santan akan meningkatkan kadar kolesterol.

Faktor yang Sering Lebih Berbahaya daripada Dagingnya

Menariknya, dalam banyak kasus, masalah kesehatan saat Idul Adha bukan hanya berasal dari daging itu sendiri. Beberapa faktor lain justru sering lebih berpengaruh, misalnya:

Kurang Sayur dan Serat, Saat pesta daging, banyak orang makan daging dalam jumlah besar tetapi minim sayur dan buah. Padahal serat membantu menjaga metabolisme dan kesehatan pencernaan.

1. Minuman Manis Berlebihan, Teh manis sering menjadi pendamping sate kambing. Konsumsi gula berlebih dalam jangka panjang justru sangat berisiko terhadap kesehatan metabolik seperti Diabetes Militus.
2. Konsumsi Jeroan, Jeroan umumnya mengandung kolesterol dan purin lebih tinggi dibanding daging biasa
3. Makanan Bersantan, Gulai dan tongseng dengan santan pekat dapat meningkatkan asupan lemak jenuh secara signifikan
4. Gaya Hidup Mager/malas gerak, Kurang aktivitas fisik setelah makan besar juga berkontribusi terhadap risiko kesehatan

Karena itu, menyalahkan daging qurban semata sering kali terlalu menyederhanakan masalah.

Jadi, Apakah Daging Qurban Berbahaya?

Jawabannya bergantung pada:

- jumlah konsumsi,
- frekuensi,
- cara memasak,
- kondisi kesehatan seseorang,
- serta pola hidup secara keseluruhan.

Bagi orang sehat, daging sesekali saat Idul Adha umumnya bukan masalah besar bila dilakukan secara bijak. Sebaliknya, konsumsi berlebihan secara terus-menerus tetap dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan, terutama bila disertai pola hidup yang tidak sehat.

Karena itu, pendekatan terbaik bukanlah menghindari secara total, tetapi konsumsi secukupnya.

Menikmati Daging Qurban dengan Lebih Bijak

Idul Adha adalah momen kebersamaan dan rasa syukur. Menikmati daging bersama keluarga tentu boleh dilakukan, selama tetap memperhatikan keseimbangan pola makan. Beberapa langkah sederhana yang dapat dilakukan antara lain:

- membatasi porsi,
- memilih bagian daging yang lebih sedikit lemak,
- memperbanyak sayur,
- mengurangi garam,
- cukup minum air putih,
- dan tetap aktif bergerak.

Dengan pemahaman yang lebih objektif, masyarakat diharapkan tidak lagi terlalu takut terhadap daging qurban, tetapi juga tidak mengonsumsinya secara berlebihan.

Daftar Pustaka

1. Dr. apt. Priyanto, M.Biomed, Juni 2026, Leskonfi
<https://share.google/vXwOcons5hJRRmvN1World Health Organization>
2. (WHO). *Hypertension*. Geneva: WHO; 2023.