

LITERATURE REVIEW

**PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP TERJADINYA
PENYAKIT HIPERTENSI**

**ARIF PUDIN
NIM. 10118002**



**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2021**

LITERATURE REVIEW

PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP TERJADINYA PENYAKIT HIPERTENSI

THE INFLUENCE OF DIETARY HABIT TO THE OCCURANCE OF HYPERTENSION

Arif Pudin¹, Teti Agustin², Chita Widia³

Program Studi D III Keperawatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Jl. Cilolohan No. 36 Tasikmalaya 46115

Email: arifpudin800@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang sering kita jumpai dimasyarakat sekitar. Hipertensi itu sendiri merupakan penyakit degenerative yang dapat menyerang orang tua maupun yang muda. Hipertensi merupakan penyakit dimana tekanan darah mengalami kenaikan di atas level normal atau biasa disebut tekanan darah tinggi, peningkatan lebih dari 140 mmHg pada tekanan darah sistolik dan pada tekanan darah diastolik naik atau lebih dari 90 mmHg. Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan individu yang salah satunya yaitu pola makan. Gaya hidup modern yang dianut manusia saat ini cenderung membuat manusia menjadi gemar makan-makanan instan atau makanan yang kurang sehat yang dapat memicu tekanan darah. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pola makan terhadap terjadinya penyakit hipertensi. Metode analisis yang digunakan yaitu melalui literature review yang berisi uraian mengenai teori, dan hasil penelitian sebelumnya dengan fokus topik yang sesuai dan relevan. Kajian pustaka yang digunakan yaitu berjumlah 20 artikel dari tahun 2011 – 2020 dengan pencarian menggunakan 1 database yaitu google scholar, dengan kata kunci yang digunakan antara lain penderita hipertensi, pengaruh pola makan dan tekanan darah tinggi. Hasil penelitian dari 20 artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengaruh pola makan terhadap terjadinya penyakit hipertensi. Distribusi pola makan yang mempengaruhi terjadinya hipertensi diantaranya asupan lemak, asupan natrium, asupan kalium, konsumsi serat dan konsumsi gorengan.

Kata kunci: Penderita Hipertensi, Pengaruh Pola Makan, Tekanan Darah Tinggi

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a disease that we often encounter in the surrounding community. Hypertension itself is a degenerative disease that can attack the old and the young. Hypertension is a disease where blood pressure increases above the normal level or commonly called high blood pressure, an increase of more than 140 mmHg in systolic blood pressure and an increase in diastolic blood pressure or more than 90 mmHg. Lifestyle is an important factor that affects the lives of individuals, one of which is diet. The modern lifestyle adopted by humans today tends to make people like to eat instant foods or unhealthy foods that can trigger blood pressure. This study was conducted with the aim of knowing the effect of diet on the occurrence of hypertension. The analytical method used is through a literature review which contains a description of the theory, and the results of previous research with a focus on appropriate and relevant topics. The literature review used was 20 articles from 2011 - 2020 with a search using 1 database, namely Google Scholar, with keywords used including hypertension sufferers, the influence of diet and high blood pressure. The results of the 20 articles analyzed showed that there was a relationship between the influence of diet on the occurrence of hypertension. The distribution of dietary patterns that affect the occurrence of hypertension include fat intake, sodium intake, potassium intake, fiber consumption and fried food consumption.

Keywords: Hypertension Patients, Dietary Habit, High Blood Pressure