

Analisis Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Dewasa

Nofitra Khoirun Nissa *¹

Andriyani ²

Nurmalia Lusida ³

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419

*e-mail : nofitranissa@gmail.com, andriyani@umj.ac.id, nurmalialusida@umj.ac.id

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer yang tidak memiliki penyebab yang jelas, dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh penyakit tertentu seperti gangguan ginjal, masalah endokrin, penyakit jantung, atau kelainan pada ginjal anak. Hipertensi sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena biasanya tidak menunjukkan gejala, namun jika tekanan darah tinggi berlangsung lama. Faktor risiko utama hipertensi adalah pola makan yang tidak sehat, terutama konsumsi garam dan lemak berlebih. Prevalensi hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia, dengan angka tertinggi ditemukan pada lansia di atas 65 tahun, mencapai lebih dari 57%. Oleh karena itu, edukasi dan promosi kesehatan keluarga sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pencegahan hipertensi guna mengurangi komplikasi dan beban penyakit di masyarakat.

Kata kunci : hipertensi, pola makan, lansia, aktivitas fisik, gaya hidup sehat, pengendalian tekanan darah

Abstract

Hypertension is a condition in which the systolic blood pressure exceeds 140 mmHg and the diastolic blood pressure is more than 90 mmHg. This condition can be divided into two types, namely primary hypertension which has no obvious cause, and secondary hypertension which is caused by certain diseases such as kidney disorders, endocrine problems, heart disease, or abnormalities in the kidneys of children. Hypertension is often referred to as the "silent killer" because it usually shows no symptoms, but if high blood pressure persists for a long time. The main risk factor for hypertension is an unhealthy diet, especially excessive consumption of salt and fat. The prevalence of hypertension increases with age, with the highest rate found in the elderly over 65 years, reaching more than 57%. Therefore, family health education and promotion is essential to increase awareness and prevention of hypertension to reduce complications and disease burden in the community.

Keywords: hypertension, diet, elderly, physical activity, healthy lifestyle, blood pressure control.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Hipertensi dibagi menjadi dua tipe, yaitu hipertensi primer yang penyebabnya tidak diketahui secara pasti, dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh kondisi medis lain seperti penyakit ginjal, gangguan endokrin, penyakit jantung, serta masalah pada anak ginjal. Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala, tetapi jika tekanan darah tetap tinggi dalam jangka waktu lama, hal ini dapat menimbulkan komplikasi serius pada kesehatan.

Hipertensi sering disebut sebagai "pembunuh senyap" karena banyak penderita tidak menyadari kondisi mereka dalam waktu yang lama karena kurangnya gejala. Tanpa disadari, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius pada organ-organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal. Gejala seperti kebingungan, gangguan penglihatan, dan sakit kepala sering muncul ketika tekanan darah telah mencapai tingkat yang berbahaya.

Konsumsi makanan menjadi salah satu faktor risiko hipertensi yang bisa dicegah dengan cara mengelola stres serta memilih makanan yang sehat. Kebiasaan makan yang kurang baik, seperti merokok, mengonsumsi makanan berlemak secara berlebihan, dan mengonsumsi makanan yang tinggi garam. Pada kelompok lansia, proporsi perilaku mengonsumsi makanan berbahaya meningkat antara tahun 2007 hingga 2013, kecuali untuk kebiasaan makan makanan manis yang justru menurun sebesar 9,4%, sementara kebiasaan mengonsumsi makanan asin mengalami peningkatan signifikan hingga 1,7%.

Konsumsi lemak berlebih memicu peningkatan kadar lemak tubuh, khususnya kolesterol, yang mengakibatkan kenaikan berat badan. Kondisi ini menyebabkan peningkatan volume darah sehingga tekanan darah naik. Sementara itu, asupan natrium berlebih meningkatkan cairan ekstraseluler, yang juga meningkatkan volume darah sampai mengakibatkan hipertensi.

Selain itu, ada faktor lain yang turut memengaruhi kesehatan penduduk lanjut usia dengan hipertensi, yaitu tingkat kepatuhan dalam menjalani pengobatan dan pola makan yang sangat penting untuk mengendalikan tekanan darah serta mencegah komplikasi hipertensi. Penting untuk terus menekankan bahwa obat hipertensi tidak dapat menyembuhkan penyakit ini secara total, karena gangguan pada jantung dan pembuluh darah bersifat kronis dan sulit disembuhkan. Pengelolaan hipertensi hanya dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat serta mematuhi aturan seperti mengurangi konsumsi garam dan kafein, menurunkan berat badan, menghindari merokok dan alkohol, dan juga rutin mengonsumsi obat sesuai petunjuk dokter.

Pada orang lanjut usia, proses penuaan menyebabkan penurunan dalam aktivitas fisik. Penurunan aktivitas fisik pada lansia yang menderita hipertensi dapat meningkatkan tekanan darah, yang jika tidak ditangani, berisiko merusak sel saraf dan memicu *stroke*. Melakukan aktivitas fisik yang cukup dapat memperkuat jantung sehingga jantung dapat berfungsi lebih optimal. Disarankan bagi lansia untuk melakukan aktivitas fisik selama 30-60 menit setiap hari, yang meliputi kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki dan mengerjakan pekerjaan rumah.

Tekanan darah sangat dipengaruhi oleh usia. Saat seseorang bertambah tua, elastisitas pembuluh darah menurun sehingga pembuluh darah menjadi lebih kaku. Kondisi ini menyebabkan peningkatan hambatan terhadap aliran darah, yang akhirnya mengakibatkan tekanan darah naik. Pria cenderung lebih berisiko mengalami gejala hipertensi pada akhir usia tiga puluhan, sedangkan wanita lebih sering mengalaminya setelah memasuki masa menopause. Pada wanita, terutama tekanan darah sistolik, mengalami peningkatan yang lebih cepat seiring bertambahnya usia. Risiko hipertensi juga lebih tinggi pada wanita yang berusia di atas 55 tahun.

Prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan akibat berbagai faktor. Stres yang dialami pada masa dewasa disebabkan oleh perubahan lingkungan serta persepsi individu terhadap lingkungannya. Semakin besar beban hidup pada usia dewasa, semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya ketegangan emosional. Oleh karena itu, penting untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa sebagai langkah awal dalam upaya pencegahan hipertensi sebelum memasuki usia lanjut.

Prevalensi hipertensi menempati posisi tertinggi pada kelompok lanjut usia. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dengan angka 57,6% pada lansia berusia 65-74 tahun dan meningkat menjadi 63,8% pada usia 75 tahun ke atas. Hal ini membuktikan bahwa risiko hipertensi semakin besar pada usia lanjut, yang disebabkan oleh perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular akibat proses penuaan.

Hipertensi dapat diatasi dengan melakukan perubahan gaya hidup dan menerapkan perawatan diri, di mana perawatan diri menjadi fokus utama dalam pengelolaan awal penyakit ini. Kepatuhan terhadap pengobatan diartikan sebagai kegiatan masyarakat yang menjalankan terapi sesuai dengan petunjuk dari tenaga kesehatan. Ketidapatuhan dalam pengobatan hipertensi menjadi masalah serius yang menyebabkan angka kejadian hipertensi tetap tinggi dan tidak mengalami penurunan yang signifikan.

Konsumsi serat, terutama serat kasar yang merupakan jenis karbohidrat tidak larut, sangat penting. Kekurangan serat dapat berdampak negatif karena serat berperan dalam mencegah tekanan darah tinggi. Selain itu, serat memiliki fungsi unik yang tidak bisa digantikan oleh zat lain dalam memicu proses fisiologis dan metabolik yang membantu melindungi kesehatan saluran pencernaan, khususnya pada usus halus dan kolon.

Promosi kesehatan adalah usaha yang ditujukan kepada masyarakat agar mereka bersedia dan mampu menjaga serta meningkatkan kesehatan pribadi. Oleh karena itu, untuk mencegah hipertensi pada lansia, langkah yang dapat diambil meliputi pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta pemberian edukasi mengenai pola makan dan aktivitas harian yang dapat dilakukan oleh lansia untuk menjaga kestabilan tekanan darah.

Meningkatkan wawasan keluarga adalah salah satu metode untuk memperkuat kemampuan mereka dalam mengelola kondisi hipertensi. Secara umum, pola makan pada lansia masih kurang tepat. Banyak lansia cenderung menyukai makanan yang asin dan berbumbu kuat, terutama makanan cepat saji yang mengandung banyak lemak jenuh dan garam dalam jumlah tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dimana peneliti mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber informasi dari kepustakaan seperti buku, ensiklopedi, dokumen, dan lain-lain. Tujuannya adalah untuk menemukan berbagai teori dan gagasan dan kemudian dirumuskan sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari sumber terpercaya, literatur studi dilakukan dengan mengumpulkan artikel ilmiah melalui online *Goggle Scholar*. Adapun beberapa literatur yang dikaji peneliti kemudian direduksi tercantum dalam table 1 dibawah ini.

Tabel 1 Daftar Literatur yang di gunakan dalam penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Kesimpulan
1.	lisa Oktavia	Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin.	Universitas Islam Kalimantan MAB. 07 Oktober 2021, 01:12.	Berdasarkan penelitian puskesmas A lalak Selatan didapatkan hasil hubungan dari pola makan dengan tingkat hipertensi. Pola makan didefinisikan tingkat asupan nutrisi dari biji-bijian utuh, ikan, dan kacang-kacangan perbanyak konsumsi buah dan sayur dan produk susu rendah lemak kurangi garam, makanan dan minuman manis serta daging kurangi

				<p>juga makanan yang tinggi lemak jenuh, kolesterol dan lemak trans pada saat penelitian di Puskesmas A lalak Selatan bahwa kebanyakan dari responden mempunyai pola makan kurang baik dikarenakan makan yang banyak daging, makan yang berlemak, makan gorengan dan makanan-makanan yang mengandung garam berlebih yang dapat meningkatnya kejadian hipertensi.</p>
2.	<p>Desta Ayu Desta, Lili Indrawati, Zarfiel Tapal, Abraham Simatupang</p>	<p>Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Asupan Makan Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia</p>	<p>Jurnal Untuk Kesehatan Masyarakat. Volume 8, No. 1, (2024)</p>	<p>Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko hipertensi pada orang dewasa hingga dua kali lipat. Lansia disarankan melakukan aktivitas fisik mingguan untuk menghindari risiko ini. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang meningkatkan pengeluaran energi. Selain aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan berlemak dan asin berlebih, juga menjadi faktor risiko hipertensi. Prevalensi hipertensi pada lansia di Kelurahan Jatiwaringin, Kota Bekasi, meningkat</p>

				dari 32% di tahun 2022 menjadi 38% di tahun 2024. Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan makanan dan kejadian hipertensi pada lansia.
3.	Ikrimah	Pengaruh Pola Makan dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin	Diploma Thesis, Universitas Islam Kalimantan MAB. 01 Sep 2022, 02:32.	Berdasarkan penelitian, hipertensi tetap menjadi masalah medis yang memerlukan penanganan yang signifikan. Hipertensi dapat dipengaruhi oleh pola makan masyarakat sekitar, sehingga menjaga pola hidup dan makan yang sehat sangat disarankan. Faktor risiko hipertensi meliputi faktor genetik yang tidak dapat diubah dan faktor gaya hidup yang dapat diubah seperti pola makan yang buruk, konsumsi rokok, kurangnya aktivitas fisik, dan kondisi lingkungan. Selain itu, faktor risiko lainnya termasuk usia, jenis kelamin, riwayat hipertensi, serta kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak, natrium, dan kalium. Perubahan pola makan dengan

				<p>mengonsumsi makanan cepat saji tinggi lemak, protein, dan garam, tetapi rendah serat, dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi. Faktor-faktor seperti diet, usia, pendidikan, budaya, pengetahuan, pendapatan, pekerjaan, dan agama juga mempengaruhi masalah hipertensi. Mengurangi konsumsi garam dan lemak, serta meningkatkan konsumsi sayuran dan buah-buahan, dapat membantu mencegah hipertensi. Konsumsi garam berlebihan dan penggunaan MSG juga dapat meningkatkan tekanan darah karena kandungan natrium yang tinggi menyebabkan retensi air dan peningkatan volume darah.</p>
4.	Aulia Rahmanda, Eska Dwi Prajayanti	Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi di Posyatndu Lansia Desa Tremas Pacitan	Vol. 1 No. 4 (2022): November 2022 hal 295-301	Tingginya angka hipertensi pada lansia disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk genetik, usia, dan pola makan. Lansia berisiko tinggi terkena hipertensi,

				<p>terutama jika mereka memiliki pola makan yang buruk dan frekuensi makan yang berlebihan tanpa memperhatikan pantangan. Hasil survei di Posyandu Desa Tremas menunjukkan bahwa meskipun beberapa lansia menerapkan diet hipertensi, banyak yang masih mengonsumsi makanan pemicu hipertensi seperti jeroan, makanan tinggi garam, dan gorengan. Pola makan yang tidak sehat dan frekuensi makan lebih dari tiga kali sehari dapat meningkatkan risiko hipertensi pada kelompok ini.</p>
5.	<p>Ulfa, M., Febriyani, U., Sani, N., & Nurmalasari, Y.</p>	<p>Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati</p>	<p>Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan. Vol 10 hal 2549-4864 (2019)</p>	<p>Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, aktivitas fisik, obesitas, kadar kolesterol, dan kadar asam urat dalam darah. Individu dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol karena pengetahuan</p>

				mereka tentang pencegahan hipertensi. Aktivitas fisik yang membantu menjaga elastisitas pembuluh darah dan mengurangi risiko hipertensi, sedangkan kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko tersebut.
6.	Siti Adelia, Supratman	Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak .	Malahayati Nursing Journal. 5 November (2023), Halaman 4001-401.	Penelitian di Desa Luwang melibatkan 37 responden dengan hipertensi, menunjukkan bahwa mayoritas berusia 60-64 tahun (51,4%). Penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, terutama setelah 40 tahun, akibat penebalan dinding arteri dan penyempitan pembuluh darah. Dari segi jenis kelamin, 75,7% responden adalah perempuan, yang lebih berisiko mengalami hipertensi setelah menopause karena faktor hormonal. Sebaliknya, laki-laki berisiko tinggi akibat gaya hidup tidak sehat seperti merokok dan konsumsi alkohol.

				Laki-laki cenderung menggunakan logika untuk mengatasi stres, yang mempengaruhi kesehatan mereka.
7.	Hilda Mazarina Devi, Ronasari Mahaji Putri	baksos kesehatan penduduk pralansia & lansia dengan hipertensi di RW 01 kelurahan tanjungrejo kecamatan sukun kota malang.	Jurnal Abdimas Kesehatan. Volume 5 No. 2 (2023): Juni, Halaman 404-410.	Hipertensi pada pra-lansia dan lansia dapat berupa hipertensi primer yang disebabkan oleh faktor genetik atau gaya hidup tidak sehat, serta hipertensi sekunder yang disebabkan oleh penyakit lain. Pola makan yang tidak sehat menjadi salah satu penyebab utama hipertensi, yang dapat berujung pada stroke dan penyakit jantung koroner jika tidak ditangani sejak dini. Penelantaran kesehatan pada lansia sering terjadi karena keterbatasan ekonomi dan kurangnya pengetahuan keluarga. Penanganan hipertensi bertujuan menurunkan angka kematian melalui terapi non-farmakologis (pengurangan berat badan, diet DASH, mengurangi natrium, meningkatkan aktivitas fisik,

				mengurangi konsumsi alkohol) dan terapi farmakologis (konsumsi obat antihipertensi).
8.	Imelda Agustina, Khoirul Latifin, Putri Widita Muharyani	Hubungan Tingkat Stress dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Sei Selicah Kota Palembang.	Procceding Seminar Nasional Keperawatan. 10 Januari (2024), Halaman 145-150.	Kepada Puskesmas Sei Selicah Kota Palembang diharapkan untuk lebih ditingkatkan lagi dalam program memberikan kegiatan penyuluhan dan promosi kesehatan tentang hipertensi, stres, dan pola makan dengan memperhatikan kesehatan psikologis individu, jenis makanan, porsi makanan, dan frekuensi makanan sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi.
9.	Clara Thalia Pionitta Pasaribu	Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas.	Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. Volume 22, No. 2 (2023).	Konsumsi tinggi lemak dan garam berisiko menyebabkan hipertensi pada lansia (usia 60+). Lansia dengan hipertensi perlu membatasi asupan lemak dan natrium. Kualitas tidur yang buruk juga berkontribusi pada masalah ini, dan peningkatan kualitas tidur dapat membantu menurunkan tekanan darah.

				<p>Populasi lansia di Indonesia terus meningkat, sementara jumlah anak-anak menurun. Kondisi ini, ditambah dengan program KB sejak tahun 1970-an, mengubah demografi. Lansia yang tidak rutin memeriksakan kesehatan berisiko tinggi terkena penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara gaya hidup, pola makan, dan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas.</p>
10.	Husada Marga Tyas Seta	Pengalaman Lansia Dalam Menjalani Kehidupan Dengan Hipertensi Di Dusun Kalikendel Desa Sugihan Tangerang.	Journal of Human Health. Volume 2, No. 1 (2022).	<p>Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah penyakit kronis yang sulit disembuhkan total, tetapi dapat dikontrol. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah berada pada angka 130/80 mmHg atau lebih. Seringkali, hipertensi tidak menimbulkan gejala sampai tekanan darah sangat tinggi atau sudah menimbulkan komplikasi.</p>

				<p>Komplikasi dapat dicegah dengan pengendalian dan pengobatan rutin, menjaga gaya hidup sehat, dan kontrol ke dokter. Pengobatan tradisional dengan obat herbal juga bisa membantu mengontrol tekanan darah.</p>
11.	<p>Syintia Veronica Rozana</p>	<p>Faktor Resiko Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sintuk Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2020.</p>	<p>Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 10, No. 5 (2022).</p>	<p>Pada lansia, perubahan sistem kardiovaskuler dapat menyebabkan hipertensi dan penyakit lain seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena gejalanya tidak kentara, dan meskipun tidak dapat disembuhkan total, perbaikan pola hidup dapat membantu mengontrolnya dan mengurangi risiko kekambuhan⁶. Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dengan angka mencapai 57,6% pada usia 65-74 tahun dan 63,8% pada usia 75 tahun ke atas di Indonesia pada tahun 2018.</p>

<p>12.</p>	<p>Rya Anastasya Siregar1 , Novita Sari Batubara2</p>	<p>PENYULUHAN TENTANG HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA LABUHAN LABO KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN TENGGARA TAHUN 2022</p>	<p>Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA) Vol. 4 No. 1 April 2022</p>	<p>Hipertensi adalah kondisi medis di mana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan/atau diastolik lebih dari 90 mmHg, yang menyebabkan pembuluh darah mengalami tekanan tinggi secara terus-menerus. Pengukuran tekanan darah yang akurat dan rutin penting untuk deteksi dini, karena penderita sering tidak menyadari kondisi hipertensi sampai diperiksa. Tekanan darah normal adalah sekitar 120/80 mmHg, dan nilai di atas ambang tersebut menunjukkan risiko hipertensi yang harus segera ditangani untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.</p>
<p>13.</p>	<p>Dinni Lubis</p>	<p>Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Edukasi Kesehatan Dalam Pengendalian Hipertensi Pada Lansia.</p>	<p>Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais. Volume 2, No. 1 (2023) Halaman 1-4.</p>	<p>Prevalensi hipertensi meningkat karena gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji tinggi lemak dan garam. Faktor lain seperti obesitas, stres, merokok, dan konsumsi alkohol juga memicu hipertensi.</p>

				<p>Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, edema paru, dan bahkan kematian. Pencegahan komplikasi hipertensi meliputi kontrol tekanan darah teratur, pengetahuan tentang hipertensi, dan pengaturan pola makan. Diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) merekomendasikan rendah garam, kolesterol, lemak jenuh, dan kalori, serta tinggi serat dan kalium. Selain itu, berhenti merokok, mengurangi alkohol, aktivitas fisik, dan penurunan berat badan juga penting. Pengetahuan pasien juga memengaruhi manajemen hipertensi, sesuai dengan teori Pender tentang promosi kesehatan.</p>
14.	Rohmanah Suharti	Edukasi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Karikil Kecamatan Mangkubumi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Hipertensi.	Jurnal Pengabdian Masyarakat. Volume 4, No. 2, Okt (2023).	Pencegahan dampak hipertensi memerlukan pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan agar masyarakat memahami dan mampu melakukan pencegahan

				<p>hipertensi. Peningkatan pengetahuan keluarga dapat memberdayakan keluarga dalam mengelola hipertensi. Dukungan keluarga dapat dikombinasikan dengan senam hipertensi untuk meningkatkan pengendalian diri penderita hipertensi, karena senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah. Pengelolaan hipertensi dapat dilakukan melalui kegiatan pemberdayaan masyarakat, seperti peningkatan pengetahuan melalui edukasi dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan melalui penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah pada lansia sebagai upaya preventif terhadap hipertensi dan komplikasinya, sehingga derajat kesehatan masyarakat dapat meningkat.</p>
--	--	--	--	---

<p>15.</p>	<p>Swita Lestari Purba, Rostime Hermayeni Simanullang</p>	<p>Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Terjadinya Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur.</p>	<p>Indonesian Trust Nursing Journal. Volume 2, No. 1, Januari (2024).</p>	<p>Pola makan adalah faktor penting yang memengaruhi gizi dan kesehatan individu serta masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa pola makan berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Lansia perlu menjaga pola makan sebagai cara non-farmakologis untuk mengatasi hipertensi. Kekambuhan hipertensi terjadi saat gejala hipertensi muncul kembali. Kurangnya pengetahuan dapat memengaruhi kemampuan pasien hipertensi dalam mengatasi kekambuhan. Pencegahan kekambuhan dapat dilakukan dengan menjaga berat badan, mengurangi konsumsi garam dan lemak, meningkatkan konsumsi serat, dan berolahraga. Pada tahun 2020, Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur mencatat 1.546 kasus lansia.</p>
------------	---	---	---	---

16.	Frisca Ronauli Batubara, Frits Reiner Wantian Suling	The Relationship Of Physical Activity and Diet to the Incidence of Hypertension in the Elderly	International Journal of Science and Healthcare Research. Vol. 7 ; Issue: 4 Oct.-Dec. 2022	Hipertensi lebih sering ditemukan pada lansia dan meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon.
17.	Helene Lelong, Jacques Blacher, Julia Baudry, Solia Adriouch, Pilar Galan, Leopold Fezeu, Serge Hercberg, Emmanuelle Kesse-Guyot	Individual and Combined Effects of Dietary Factors on Risk of Incident Hypertension	Hypertension (American Heart Association). Volume 70, halaman 712-720.	Tekanan darah tinggi adalah penyakit kronis yang paling umum dan menjadi penyebab utama kematian global, sehingga pencegahan dari perspektif kesehatan masyarakat sangat diperlukan. Beberapa zat gizi seperti garam, kalium, dan serat sudah diketahui berpengaruh pada tekanan darah, namun peran zat lain seperti magnesium, kalsium, dan produk susu masih belum jelas. Penelitian tentang pengaruh diet, termasuk diet DASH yang kaya buah, sayur, biji-bijian, dan susu rendah lemak, menunjukkan hasil yang beragam dalam pencegahan hipertensi. Oleh karena itu, meskipun diet sehat direkomendasikan secara luas untuk mencegah hipertensi, masih

				diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan efektivitasnya. Pencegahan hipertensi juga melibatkan modifikasi gaya hidup seperti pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, dan pengendalian berat badan.
--	--	--	--	--

HASIL

Berdasarkan dari berbagai tabel literatur yang telah dipaparkan, terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi, terutama pada kelompok lansia. Pola makan sehat dengan konsumsi biji-bijian utuh, ikan, kacang-kacangan, banyak buah dan sayuran, juga produk susu rendah lemak, disertai pengurangan asupan garam, minuman manis, daging berlemak, serta makanan tinggi lemak jenuh, kolesterol, dan lemak trans. Sebaliknya, pola makan yang kurang sehat, seperti konsumsi daging berlebihan, makanan gorengan, dan makanan tinggi garam, memiliki potensi yang dapat meningkatkan risiko hipertensi.

Penelitian di berbagai daerah mengungkapkan bahwa walaupun sebagian lansia sudah menjalani pola makan untuk mengendalikan hipertensi, masih banyak yang mengonsumsi makanan pemicu tekanan darah tinggi, seperti jeroan, makanan yang mengandung garam tinggi, serta gorengan, dengan frekuensi yang berlebihan. Konsumsi garam dan MSG yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena natrium memicu penahanan cairan dan peningkatan volume darah.

PEMBAHASAN

Secara umum, pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko hipertensi karena menyebabkan penebalan dan penyempitan pembuluh darah, yang berujung pada peningkatan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat menggandakan risiko terkena hipertensi, sehingga lansia dianjurkan untuk rutin berolahraga untuk menjaga elastisitas pembuluh darah dan mengendalikan tekanan darah. Faktor-faktor lain yang turut memengaruhi risiko hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, faktor genetik, stres, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Perubahan hormonal pada wanita pascamenopause dan gaya hidup kurang sehat pada pria juga berkontribusi terhadap risiko ini. Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena gejalanya yang tidak jelas, sehingga pemeriksaan tekanan darah secara rutin sangat penting untuk deteksi dan pengendalian dini. Penanganan hipertensi melibatkan pendekatan non-farmakologis seperti diet DASH yang rendah garam, lemak jenuh, dan kalori, namun tinggi serat dan kalium, penurunan berat badan, serta peningkatan aktivitas fisik, dan jika diperlukan, terapi obat. Pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan peningkatan pengetahuan keluarga sangat krusial dalam pencegahan dan pengelolaan

hipertensi, termasuk penyuluhan tentang pola makan sehat dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari manuskrip ini menyatakan bahwa hipertensi adalah masalah kesehatan kronis yang dipengaruhi oleh gaya hidup, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak serta kurangnya aktivitas fisik. Faktor-faktor tersebut secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi, terutama pada kelompok lansia. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara efektif dengan menerapkan pola hidup sehat, termasuk menjalani diet yang seimbang dan rutin berolahraga. Oleh sebab itu, edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi, sehingga dapat mengurangi komplikasi serta beban penyakit di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ulfa, M., Febriyani, U., Sani, N., & Nurmalasari, Y. (2019). Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(10), 2549–4864. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Oktavia, E., Rizal, A., & Hayati, R. (2021). Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021. *EPrints USIKA*, 1(3), 4–7. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Pengaruh+Pola+Makan+dan+Aktivitas+Fisik+terhadap+Angka+Kejadian+Hipertensi+pada+Masyarakat+Dewasa&btnG=#d=gs_qabs&t=1741435978478&u=%23p%3DecneQAppccol
- Pratama, D. A., Indrawati, L., Tapal, Z., Simatupang, A., & Pdestaayugmailcom, E. (2024). *Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Asupan Makan Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia*. 8(2), 197–204. https://scholar.google.com/scholar?cites=12159351082732085970&as_sdt=2005&scioldt=0.5&hl=id#d=gs_qabs&t=1741436314945&u=%23p%3DoxiPa76qOAcI
- Auliya Rahmanda, & Eska Dwi Prajayanti. (2022). Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 295–301. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1091>
- Ulfa, M., Febriyani, U., Sani, N., & Nurmalasari, Y. (2019). Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(10), 2549–4864. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Gatak, K. P. (2023). *Tahun 2023*. 5, 4001–4011. https://scholar.google.com/scholar?start=10&hl=id&as_sdt=2005&scioldt=0.5&cites=12159351082732085970&scipsc=#d=gs_qabs&t=1741436829346&u=%23p%3DsriQDurQ8kIj
- Devi, H. M., & Putri, R. M. (2023). Baksos Kesehatan Penduduk Pralansia & Lansia dengan Hipertensi di Rw 01 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 404. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.559>
- Oktavia, E., Rizal, A., & Hayati, R. (2021). Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021. *EPrints USIKA*, 1(3), 4–7. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Pengaruh+Pola+Makan+dan+Aktivitas+Fisik+terhadap+Angka+Kejadian+Hipertensi+pada+Masyarakat+Dewasa&btnG=#d=gs_qabs&t=1741435978478&u=%23p%3DecneQAppccol
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Biomedika*, 8(2), 43–51. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v8i2.2915>

- Seta, H. M. T. (2022). Pengalaman Lansia Dalam Menjalani Kehidupan Dengan Hipertensi Di Dusun Kalikendel Desa Sugihan Kecamatan Tenganan. *Journal of Human Health*, 2(1), 45–60. <https://doi.org/10.24246/johh.vol2.no12022.pp45-60>
- Hajri, Z., & Suprayitna, M. (2022). Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(1), 593–600. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i5.35403>
- Siregar, R. anastasya. (2024). PENYULUHAN TENTANG HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA LUBUK RAYA KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN HUTAIMBARU TAHUN 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(1), 35–39. <https://doi.org/10.51933/jpma.v6i1.1292>
- Lubis, D. R., Petralina, B., & Lubis, E. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Edukasi Kesehatan Dan Pemeriksaan Kesehatan Dalam Pengendalian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais*, 2(1), 2–5. https://scholar.google.com/scholar?q=related:ZfjPXZeEE8UJ:scholar.google.com/&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1741437690462&u=%23p%3DSalq6Wc4L94J
- Suhartati, R., Liswanti, Y., Sugih, M., & Faulina, F. (2023). Edukasi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Karikil Kecamatan Mangkubumi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*, 4(2), 44–51. <https://doi.org/10.36465/jupemas.v4i2.1044>
- Kurniawan, R. (2018). *Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Terjadinya Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Pucangan*.
- Batubara, F. R., & Wantian Suling, F. R. (2022). The Relationship of Physical Activity and Diet to the Incidence of Hypertension in the Elderly. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 7(4), 79–92. <https://doi.org/10.52403/ijshr.20221011>
- Lelong, H., Blacher, J., Baudry, J., Adriouch, S., Galan, P., Fezeu, L., Hercberg, S., & Kesse-Guyot, E. (2017). Individual and combined effects of dietary factors on risk of incident hypertension prospective analysis from the nutrinet-santé cohort. *Hypertension*, 70(4), 712–720. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.117.09622>