

ANALISIS PENGARUH POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP ANGKA KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DEWASA

Fedya Nasyilla Romadona¹, Andriyani², Nurmalia Lusida³
fedyanasylla2@gmail.com¹, andriyani@umj.ac.id², nurmalialusida@umj.ac.id³
Muhammadiyah Jakarta

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit kardiovaskular kronis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor resiko seperti pola makan, konsumsi garam, aktivitas fisik, dan stress. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dengan 17 literatur rentang tahun 2020-2024, databased yang digunakan dalam penelitian ini adalah Google Scholar, untuk mengkaji hubungan faktor-faktor tersebut dengan kejadian hipertensi. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsumsi garam berlebihan secara signifikan meningkatkan resiko hipertensi. Sedangkan aktivitas fisik yang rutin berperan penting dalam menurunkan tekanan darah dan mencegah hipertensi. Pola makan tinggi garam dan lemak juga berkontribusi pada peningkatan tekanan darah, sehingga modifikasi gaya hidup seperti diet DASH dan pengurangan konsumsi garam sangat dianjurkan untuk pengelolaan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Pola Makan, Aktifitas Fisik, Faktor Fisik, Dash, Masyarakat Dewasa, Lansia, Pencegahan Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a chronic cardiovascular disease that is influenced by various risk factors such as diet, salt consumption, physical activity, and stress. This study uses a literature review method with 17 literatures spanning 2020-2024, the databases used in this study are Google Scholar, to examine the relationship between these factors and the incidence of hypertension. The results showed that excessive salt consumption significantly increases the risk of hypertension. Meanwhile, regular physical activity plays an important role in lowering blood pressure and preventing hypertension. A diet high in salt and fat also contributes to increased blood pressure, so lifestyle modifications such as the DASH diet and reduced salt consumption are highly recommended for the management of hypertension.

Keywords: Hypertension, Diet, Physical Activity, Physical Factors, DASH, Adults, Elderly, Prevention Of Hypertension.

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi juga dikenal sebagai hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat di atas normal, di tunjukkan oleh angka sistolik dan diastolic melalui pemeriksaan tekanan darah dengan alat pengukur. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk stroke, gagal ginjal, dan hipertrofi ventrikel kanan. (Rahmadhani 2021)

Pada tahun 2015, World Health Organization (WHO) mencatat sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia di diagnosis menderita penyakit ini, dan jumlah tersebut terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025, angka penderita hipertensi bisa mencapai 1,5 miliar orang, dengan estimasi 9,4 juta kematian di setiap tahunnya akibat komplikasi yang ditimbulkan oleh hipertensi. (Rahmadhani 2021) sebuah penelitian di Harvard yang melibatkan lebih dari 40.000 pria menemukan bahwa konsumsi serat yang tinggi dapat menurunkan resiko penyakit jantung koroner hingga sekitar 40% jika dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi serat dengan jumlah rendah. (Oktavia 2021)

Hipertensi bisa dipicu oleh berbagai faktor, seperti (usia, jenis kelamin, faktor genetik, pola makan, stress, gaya hidup yang kurang aktif, serta kebiasaan merokok).

Seiring bertambahnya usia terutama setelah usia 40 tahun, resiko terkena hipertensi meningkat, sehingga prevalensi hipertensi pada kelompok usia lanjut cukup tinggi, bahkan mencapai sekitar 40% dari seluruh kematian pada orang berusia di atas 65 tahun. Meski demikian, pada hamper semua kelompok etnis dan usia, pola makan dan berat badan memiliki pengaruh besar terhadap terjadinya hipertensi.. (Oktavia 2021)

Salah satu faktor resiko utama hipertensi yang bisa diubah adalah pola makan. Konsumsi berlebihan daging merah, dan olahan, makanan cepat saji, makanan tinggi lemak, serta makanan penutup manis (dessert) dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Sebaliknya mengkonsumsi banyak sayuran, biji-bijian, buah-buahan, daging tanpalemak, ikan, dan produk rendah lemak terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah. (Firdaus 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur, di mana peneliti mengumpulkan dan menganalisis berbagai informasi dari Google Scholar dengan tujuan menemukan berbagai teori dan gagasan yang relevan untuk di rumuskan sesuai dengan tujuan penelitian . pencarian literatur dilakukan melalui databased Google Scholar dengan menggunakan kata kunci seperti hipertensi, pola makan, aktivitas fisik, faktor fisik, DASH, masyarakat dewasa, dan pencegahan hipertensi. Rentang tahun literatur yang dikaji adalah dari tahun 2020-2024, penelitian di lakukan dari April hingga maret 2025. Dengan nomor kode No.10.074.C/KEPK-FKMUMJ/V/2025. Penelitian ini di anggap layak etis sesuai dengan standar yang berlaku. Seluruh literatur yang kemudian di seleksi dan direduksi, hasilnya tercantum dalam table 1 dibawah ini.

Tabel. Daftar Literatur yang digunakan dalam penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Kasimpulan
1.	Muhammad Firdaus, Windu CHN Suryaningra	Hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Kapuas hulu	Jurnal Majalah Kesehatan Vol 7 No. 2 Tahun 2020 Halaman 110-117	Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh kesimpulan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna dengan kontrol tekanan darah. Secara umum, olahraga mengurangi tekanan darah dengan mekanis-me resistensi vaskular sistemik, aktivitas sim-patis, aktivitas renin plasma, penilaian model homeostasis, indeks resistensi insulin, berat badan, dan lingkar perut, dan memperbaiki profil lipid darah. Di antara modifikasi gaya hidup dan diet yang direkomendasikan, satu yang direkomen-dasikan kepada semua orang dengan hipertensi, terlepas dari terapi farmakologis, adalah Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH).

2.	Abdi Iswahyudi Yasril, Widya Rahmadani	Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019	Jurnal Sehat Mandiri Vol 15 No. 2 Tahun 2020 Halaman 33-43	penelitian ini adalah faktor utama yang berhubungan erat dengan hipertensi adalah konsumsi garam. Disarankan perlu diberikan pemahaman kepada masyarakat tentang risiko seringnya konsumsi garam yang menyebabkan hipertensi akan sangat bermanfaat.hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada Masyarakat diwilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun2019 dengan nilaiRR=1,521yang artinya orang yang jarang mengkonsumsi garam memiliki peluang 2 kali lebih besar untuk tidak mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan orang yang sering mengkonsumsi garam.Garam berfungsi sebagai nutrisi penting dalam tubuh dan membantu saraf dan otot berfungsi dengan benar
3.	Yessi Aprillia	Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi	Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Vol 9 No. 2 Tahun 2020 Halaman 1044-1050	Penyakit hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang bersifat kronis dan tidak dapat disembuhkan, akan tetapi hipertensi dapat dicegah dengan cara memperbaiki gaya hidup dan pola makan yang baik seperti mengkonsumsi makanan dengan kandungan garam dan lemak yang rendah, tidak merokok dan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh. Konsumsi makanan dengan kadar lemak tinggi juga berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Konsumsi makanan dengan kadar lemak yang tinggi dapat meningkatkan kadar kolesterol terutama Low Density Lipoprotein (LDL).
4.	Nuraini Nuraini, Ika Novita Sari, Eka Mardiana Afrilia	Efektivitas Durasi Aktivitas Fisik dengan Berjalan Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Sukamurni Wilayah Kerja	Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia Vol 7 No. 1 Tahun 2024 Halaman 55-63	untuk menurunkan tekanan darah, salah satunya dengan rutin melakukan aktivitas fisik dengan berjalan kaki di pagi hari selama 30 menit per harinya. Tekanan darah adalah salah satu faktor yang mempengaruhi sirkulasi pada manusia. Oleh karena itu membutuhkan perawatan jangka panjang

		Puskesmas Gembong Kabupaten Tangerang		yang komprehensif dan terintegrasi. Aktivitas fisik memiliki efek penting pada stabilitas tekanan darah, karena pasien yang kurang bergerak atau tidak bergerak sama sekali cenderung memiliki detak jantung yang lebih cepat.
5.	Hamzah B, Hairil Akbar, Ake Royke Calvin Langingi, St. Rahmawati Hamzah	Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia	Jurnal Kesehatan Dan Sains Vol 5 No 1 Tahun 2021 Halaman 194-201	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan dapat memberikan pengaruh terhadap angka kejadian hipertensi.maka dapat disimpulkan sebagian besar responden menderita hipertensi dengan pola makan yang kurang baik serta ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia Penelitian yang dilakukan wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pola makan terhadap kejadian hipertensi.
6.	Muhammad Panji Asmoro	Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat Work From Home (Wfh) Dimasa Pandemi Covid-19	Jurnal Vol 8 No. 3 Tahun 2024 Halaman 297-308	Hasil analisis hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. faktor genetik, stres memainkan peran penting dalam peningkatan tekanan darah. Individu dengan tingkat stres tinggi cenderung lebih rentan terhadap hipertensi, namun aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil dan mengurangi risiko tersebut. Meskipun demikian, faktor-faktor lain seperti usia, jenis kelamin, gaya hidup, dan riwayat kesehatan juga berkontribusi terhadap risiko hipertensi,menunjukkan kompleksitas kondisi ini dan pentingnya pendekatan multifactorial dalam pencegahan dan pengelolaannya.

7.	Nurhaida, Jeki Refialdinata	Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Padang	Jurnal Kesehatan Lentera Vol 5 No. 1 Tahun 2021 Halaman 6-15	Salah satu dari PJPD adalah tekanan darah tinggi atau hipertensi yang mengenai seluruh bangsa di dunia dengan insiden bervariasi. Ada Hubungan yang bermakna antara pola makan dengan hipertensi Ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan hipertensi Hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah lebih dari 140 mmHg dan diastoliknya 90 mmHg. Didapatkan bahwa pada aktifitas fisik baik dengan kejadian hipertensi sebesar (23,5%) bi bandingkan dengan aktifitas fisik yang kurang baik dengan kejadian hipertensi sebesar (81,7%).dan pada aktifitas fisik yang baik dengan yang tidak hipertensi sebesar (76,5%) dan di bandingkan pada aktifitas fisik yang kurang baik dengan yang tidak hipertensi sebesar (18,3%).
8.	Linta Meyla Putri,Marline Merke Mamesah, Iswati, Caturia Sasti Sulistyana	Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya	Jurnal Menejeman Kesehatan Vol 2 No. 1 Tahun 2023 Halaman 1	Faktor risiko hipertensi merupakan pemicu munculnya penyakit hipertensi. Terdapat hubungan antara status gizi (IMT), aktivitas fisik konsumsi kopi dan stres dengan risiko hipertensi faktor konsumsi garam berlebihan, obesitas, merokok, konsumsi minuman beralkohol, kebiasaan minum kopi, minim aktivitas fisik, stress dan beban mental.
9.	Ibrahim, Indria Sari, Muhammad Iqbal Fakhruzzaman	Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kampung Tua Bakau Serip Tahun 2022	Jurnal Kedokteran Vol 13 No. 2 Tahun 2023 Halaman 350-364	agar lebih memperhatikan aktifitas fisik yang dilakukan seperti lebih banyak berjalan daripada duduk, berolahraga secara ringan maupun sedang, kemudian memanfaatkan waktu istirahat untuk tidur 7-8 jam, kemudian selalu dan rajin memperhatikan pola makan seperti harus mengurangi makanan berlemak tinggi, makan yang selalu ada digorengan, mengonsumsi kafein secara berlebihan, dan selalu menambah porsi untuk memakan sayuran dan buah buahan segar. Serta pada lansia yang

				mengonsumsi rokok sangat disarankan merokok.
10.	Nor'alia, Dhian Ririn Lestari, Kurnia Rachmawati	Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa SAPALA Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara	Jurnal Nerspedia Vol 2 No. 1 Tahun 2020 Halaman 77-86	Ada hubungan bermakna antara pola aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Tidak ada hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa. Gaya hidup merupakan perilaku seseorang yang berhubungan dengan upaya dalam mempertahankan dan meningkatkan Kesehatan Faktor risiko dari gaya hidup yang mengakibatkan terjadinya hipertensi seperti pola makan, aktivitas tubuh, kebiasaan merokok, dan pola stres individu. ktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna terhadap terjadinya hipertensi karena seseorang yang kegiatan minim akan cenderung meningkatkan denyut jantung sehingga yang berakibat berlebihan kerja otot jantung waktu berkontraksi
11.	aura Ana Manik, Imanuel Sri Mei Wulandari	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong	Jurnal Vol 4 No. 2 Tahun 2020 Halaman 228-236	Ada hubungan yang signifikan dari jenis makanan yaitu jenis makanan yang dapat mempengaruhi tekanan darah sistolik dari responden diantaranya, karbohidrat C(Tinggi Natrium dan Lemak), lauk hewaniA (tinggi Natrium, lauk hewani C (Tinggi Natrium dan Lemak), dan penyedap makanan dan jenis makanan yang dapat mempengaruhi tekanan darah diastolik dari responden diantaranya, karbohidrat C(Tinggi Natrium dan Lemak), susu, dan penyedap. Komplikasi pada tekanan darah tinggi dapat dicegah dengan cara menerapkan gaya hidup sehat dan mengendalikan faktor risiko. Terjadinya perubahan pola makan di kota-kota besardari pola makan tradisional menjadi polamakan barat yang terdapat komposisinya antara lain terlalu banyak protein, tinggi

				kalori, gula, rendah serat, dan lemak dapat menimbulkan ketidakseimbangan konsumsi gizi, dan merupakan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif yaitu hipertensi, jantung koroner, diabetes mellitus dan masalah penyakit lainnya.
12.	Ivan Wijaya, Rama Nur Kurniawan, Hardianto Haris	Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar	Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI) Vol 3 No.1 Tahun 2020 Halaman 5-11	Ada hubungan kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi garam dapur, kebiasaan konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi dan tidak ada hubungan kebiasaan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Disarankan bagi penderita untuk memperbaiki gaya hidup dengan tidak merokok dan melakukan aktivitas fisik serta menjaga pola makan dengan mengurangi konsumsi garam dapur dan membatasi konsumsi makanan yang mengandung lemak. Pembuluh darah yang terkena aterosklerosis akan berkurang elastisitasnya dan aliran darah ke seluruh tubuh akan terganggu serta dapat memicu meningkatnya volume darah dan tekanan darah.
13.	Magdalena Suryati Sudin, Kartini, Hardianto Haris	Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pratiwi Kota Makasar	Jurnal Promotif Preventif Vol 6 No. 1 Tahun 2023 Halaman 37-47	Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada lansia dan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia penderita hipertensi hanya bertuju pada pengaturan pola makan yang khusus sehingga tidak dapat menerangkan apa yang menjadi patokan untuk menentukan faktor apa yang paling menentukan kejadian hipertensi, sehingga keunggulan dari artikel penelitian terbaru ini lebih berorientasi kepada apa yang menjadi penyebab hipertensi dari pada pengaturan pola makan.

14.	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.	terdapat hubungan antara Tingkat kecemasan dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Desa Luwang. Hal ini dapat diartikan kecemasan dapat mempengaruhi kualitas hidup orang lanjut usia dengan hipertensi. Semakin berat tingkat kecemasan, semakin buruk kualitas hidup lansia dan sebaliknya.
15.	Imelda Erman, Hanna DL, Damanik, Sya'diyah	Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang	Jurnal Keperawatan Merdeka Vol 1 No. 1 Tahun 2021 Halaman 54-61	Adanya hubungan antara kebiasaan merokok dan Jenis rokok dengan kejadian Hipertensi, Tidak ada hubungan antara lama merokok, jumlah rokok dengan kejadian hipertensi merokok merupakan masalah yang terus berkembang dan belum dapat ditemukan solusinya sampai saat ini. Selain itu juga nikotin dalam rokok merangsang pelepasan ketokolamin, dari peningkatan ketokolamin ini menyebabkan iritabilitas miokardial. Peningkatan denyut jantung dan menyebabkan vasokonstriksi (penyempitan) yang mana pada akhirnya meningkatkan tekanan darah dan hormon didalam serum darah yang menyebabkan pembuluh darah vasokonstriksi sehingga menyebabkan kenaikan tekanan darah.
16.	Batubara, Frisca Ronauli Wantian Suling, Frits Reinier.	The Relationship of Physical Activity and Diet to the Incidence of Hypertension in the Elderly	International Journal of Science and Healthcare Research Vol 7 No. 4 Tahun 2022 halaman 79-92	Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada lansia di wilayah RW 011, Kelurahan Cawang, Kecamatan Kramatjati, Jakarta Timur, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:a) 78,5% lansia mengalami hipertensi; b) 72,5% lansia hanya melakukan aktivitas fisik ringan yang beresiko mengalami hipertensi; dan c) Berdasarkan pola makan 70,6% lansia sering mengonsumsi natrium, 62,7% lansia sering mengonsumsi lemak, dan 64,7% lansia jarang mengonsumsi kalium.

17.	Dida, Grace Youngest Nayoan, Christina Rony Sir, Amelya Betsalonia	The Risk Factors of Hypertension Among the Elderly in the Working Area of Sikumana Primary Health Care Center	ournal of Public Health for Tropical and Coastal Region Vol 6 No. 1 Tahun 2023 halaman 21-29	hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sikumana adalah pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan prevalensi hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sikumana. Pada umumnya, lansia memiliki pola makan yang tidak sehat, seperti tinggi garam dan lemak. Aktivitas fisik seperti menaiki tangga, berkebun dan membersihkan rumah adalah contoh untuk meningkatkan kemampuan jantung, paru-paru, dan otot-otot tubuh
-----	---	---	--	---

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari berbagai sumber literatur di atas mengindikasikan adanya kaitan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Namun, terdapat 3 penelitian yang melaporkan tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Sementara itu, dengan mempertimbangkan faktor pola makan, 6 artikel dari literatur tersebut menemukan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi.

Pembahasan

Berdasarkan temuan dari berbagai tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa hipertensi dapat dicegah dengan menerapkan pola makan sehat dan gaya hidup yang baik. Langkah-langkah pencegahan meliputi menjaga berat badan ideal, menghindari konsumsi lemak dan garam berlebihan, serta menjalan gaya hidup sehat seperti tidak merokok, menghindari meminum alkohol, berolahraga secara rutin, mengelola stress, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur. (Aprillia 2020)

Diet khusus untuk hipertensi menekankan pengurangan asupan natrium dan lemak, serta peningkatan konsumsi buah-buahan, biji-bijian, dan makanan yang kaya kalsium, magnesium, dan kalium. Pola makan yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, menjaga pola makan dan gaya hidup sehat, termasuk olahraga teratur dan pembatasan kalori, adalah cara utama mengontrol berat badan dan mencegah hipertensi. (Noralia&Dhian&Kurnia, 2020)

Pasien disarankan untuk menghindari penggunaan bumbu penyedap makanan yang berlebihan serta makanan yang sering dihangatkan karena dapat mempengaruhi tekanan darah. Secara keseluruhan, konsistensi dalam menjaga pola hidup sehat menjadi kunci utama dalam pencegahan hipertensi dan pengendalian tekanan darah. (Rahmadhani 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literatur yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan pengendalian tekanan darah. Olahraga secara mekanis dapat menurunkan resistensi vascular sistematis, mengurangi aktivitas system saraf simpatik dan kadar renin plasma, serta memperbaiki profil lipid darah, sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Melakukan aktivitas fisik secara rutin dan cukup dapat menurunkan resiko hipertensi hingga tiga sampai lima kali lipat dibandingkan dengan aktivitas fisik yang ringan atau kurang. Selain itu, pola makan sehat yang rendah garam dan lemak juga memegang peranan penting dalam pencegahan hipertensi,

sementara konsumsi garam berlebihan secara signifikan meningkatkan resiko terkena hipertensi.

Faktor lain seperti stress, kebiasaan merokok, dan faktor genetik juga berkontribusi terhadap munculnya hipertensi. Namun, aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga tenakandarrah tetap stabil dan mengurangi resiko tersebut. Oleh karena itu, perubahan gaya hidup yang mencakup peningkatan aktivitas fisik, pengaturan pola makan seperti diet DASH, serta pengurangan konsumsigaram sangat dianjurkan sebagai Upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Yessi. 2020. "Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 1044-1050.
- Dida, Grace Youngest. 2023 . "The Risk Factors of Hypertension Among the Elderly in the Working Area of Sikumana Primary Health Care Center." *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region* 21-29.
- Eva Susanti, Ira Kusumawaty, Emmy Asfara. 2022. "Relationship between Diet and Physical Activity with Blood Pressure of Hypertension Patients in the Gandus Palembang Health Center 2021." *international Journal of Health Engineering and Technology* 570-580.
- Firdaus, Muhammad. 2020. "HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KAPUAS HULU." *Majalah Kesehatan* 110-117.
- Frisca Ronauli, Wantian Suling, Frits Reinier. 2022. "The Relationship of Physical Activity and Diet to the Incidence of Hypertension in the Elderly." *International Journal of Science and Healthcare Research* 79-92.
- Hamzah. 2021. "Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia." *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community* 194-201.
- Muhammad, P A. 2021. "Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Saat Work From Home (Wfh) Dimasa Pandemi Covid" *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* 297-308.
- Noralia&Dhian&Kurnia, R. 2020. "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa SAPALA Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara." *Nerspedia* 77-86.
- Nurhaida, N. 2021. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Padang." *Jurnal Kesehatan Lentera* 6-15.
- Oktavia, Elisa. 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* 4-7.
- Putri, Linta Meyla. 2023. "Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya." *JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT RESEARCH* 1.
- Rahmadhani, Mayasari. 2021. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang." *urnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)* 52-62.
- Sita Adelia. 2023. "HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA LUWANG WILAYAH PUSKESMAS GATAK ." *MALAHAYATI NURSING JOURNAL* 4001-4011.
- Wijaya, Ivan. 2020. "Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 5-11.