

LITERATUR REVIEW : POLA MAKAN PADA PENDERITA HIPERTENSI

Peni Pebriandini ^{1*)}, Sugiyanto ^{2*)}, Ruslaeni ^{3*)}, Supriadi ^{4*)}

Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: peniandini18@gmail.com,
Email: jayasugianto@gmail.com, Email: ruslainiheman@gmail.com,
Email: supriadi74@yahoo.co.id

ABSTRACT

Hypertension is the number one cause of death in the world. An unhealthy lifestyle is an important risk factor for hypertension. One of the things that includes unhealthy lifestyles is one of which is not maintaining a diet. Diet is a way taken by a person or group to choose food and consume every day that is obtained through a daily landing called a serve diet. According to the result of research on eating paterns in patients with hypertension that there is a relationship between diet and the incidence of hypertension. So researchers were interested in conducting a literature review about eating patterns in hypertensive patients. This review literature aims to determine dietary patterns in hypertension sufferers. This study uses a systematic literature review method in research on eating patterns in patients with hypertension obtained from the review of scientific research articles from the range of 2011-2019 using google scholar database. There are 3 scientific studies on eating patterns in hypertensive patients who found that most of the diets in the literature review are not good. This is caused by several factors, namely economic, socio-cultural, educational, and environmental factors. Researchers hope that all people are given health education about diet, especially people with a history of hypertension, so that eating patterns in people with a history of certain diseases including hypertension can be better.

Keywords: Diet, Hypertension

ABSTRAK

Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia. Gaya hidup yang tidak sehat merupakan faktor risiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang. Hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat salah satunya yaitu tidak menjaga pola makan. Pola Makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok untuk memilih makanan dan mengkonsumsi setiap hari yang diperoleh melalui suatu pendatan setiap hari yang disebut serve diet. Menurut hasil penelitian mengenai pola makan pada penderita hipertensi bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi, maka peneliti tertarik untuk melakukan *literatur review* mengenai pola makan pada penderita hipertensi. *Literatur review* ini bertujuan untuk mengetahui pola makan pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode *systematic literatur review* pada penelitian mengenai pola makan pada penderita hipertensi yang diperoleh dari penelusuran artikel penelitian ilmiah dari rentang tahun 2011-2019 dengan menggunakan database *google scholar*. Terdapat 3 penelitian ilmiah mengenai pola makan pada penderita hipertensi yang didapatkan hasil sebagian besar pola makan pada *literatur review* ini tidak baik. Hal tersebut disebabkan oleh faktor ekonomi, sosial budaya, pendidikan, dan lingkungan. Peneliti berharap semua masyarakat diberikan pendidikan kesehatan mengenai pola makan khususnya masyarakat dengan riwayat penyakit hipertensi, dengan begitu pola makan pada masyarakat dengan hipertensi bisa menjadi lebih baik.

Kata kunci: Pola makan, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi.¹ Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1%. Di Indonesia menurut catatan data Kementerian Kesehatan RI tahun 2016 terdapat 63.309.62 kasus dan kematian sebanyak 427.000 jiwa. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018 *prevelensi* hipertensi di Jawa Barat merupakan provinsi yang menempati posisi keempat sebesar (29,4%).¹

Pada Era Globalisasi saat ini terjadi pergeseran gaya hidup. Gaya hidup yang tidak sehat merupakan faktor risiko penting timbulnya hipertensi. Salah satu gaya hidup yang tidak sehat yaitu tidak menjaga pola makan. Pola Makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok untuk memilih makanan dan mengkonsumsi setiap hari yang diperoleh melalui suatu pendataan setiap hari yang disebut *serve diet*.²

Laurokaito, Gultom Ira. 2016 menyatakan dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Mekar Bahlat Kecamatan Jawa Maraja Bah Jambi Kabupaten Simalungun Tahun 2016" menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi lemak, natrium dan serat dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Mekar Bahlat Kecamatan Jawa Maraja Bah Jambi Kabupaten Simalungun.³ Kemudian dalam penelitian Annisa Choirun, Soleha Umdatus yang berjudul "Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi

Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kab. Bangkalan- Madura" menyatakan bahwa sebagian besar responden 70% (14 responden) mempunyai pola makan yang tidak sesuai diet hipertensi dan hampir setengah dari responden 30 % (6 responden) mempunyai pola makan yang sesuai diet hipertensi.⁴

Menurut hasil dari semua penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagian besar pola makan memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi. Hipertensi harus ditangani dengan tepat, karena penyakit ini akan memicu berbagai komplikasi seperti kerusakan pada pembuluh arteri, kerusakan pada jantung, *Stroke*, Masalah Ginjal, Komplikasi hipertensi pada mata, sindrom metabolic, kesulitan dalam mengingat dan focus, serta disfungsi seksual.⁵

Maka penulis tertarik untuk melakukan *literatur review* tentang "Pola Makan Pada Penderita Hipertensi" dengan tujuan untuk mengeksplor gambaran pola makan pada penderita hipertensi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah merupakan penelitian deskriptif yang memberikan gambaran tentang variabel yang akan diteliti. Desain yang dipergunakan adalah *systematic literatur review* atau sering disingkat SLR dalam bahasa Indonesia disebut tinjauan pustaka sistematis yaitu metode *literature review* yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditetapkan sebelumnya serta penelitian yang dilakukan hanya berdasarkan atas karya tertulis, termasuk hasil penelitian baik yang telah maupun yang belum dipublikasikan.⁶

Data yang digunakan dalam *literatur review* ini adalah merupakan data sekunder. Data sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Akan tetapi data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang dimaksud dapat berupa buku atau artikel hasil penelitian dalam jurnal yang dicari melalui situs pencarian menggunakan 1 database yaitu *google scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam mencari hasil-hasil yang akan direview adalah pola makan dan hipertensi. Pencarian berfokus kepada jurnal-jurnal keperawatan dan kesehatan yang memuat hasil penelitian terkait dengan pola makan hipertensi yang dipublikasi antara 2011 sampai dengan tahun 2019.

Metode ekstraksi data dalam melakukan *literatur review* diperlukan

langkah-langkah pengambilan jurnal melalui seleksi sebagai berikut :

Langkah pertama yang dilakukan dalam *literatur review* yaitu mencari jurnal dengan kata kunci pola makan dan hipertensi yang dipublikasikan antara 2011-2019 yang diidentifikasi melalui pencarian database *google scholar*, dan terdapat 8 jurnal dari hasil pencarian tersebut. Kemudian *literatur* dilakukan *screening* melalui judul, jurnal tidak dapat diakses dengan tanpa berbayar, dan hanya abstrak saja atau tidak *full text*, kemudian jurnal yang dikeluarkan berjumlah 3. Artikel/jurnal *full text* kemudian dikaji kelayakannya, kemudian dikeluarkan 2 jurnal karena *literatur* merupakan ulasan teori, opini, artikel, dan issue serta *literatur review* *Literatur* yang memenuhi kriteria *inklusi* berjumlah 3 jurnal karena jurnal tersebut *full text* dan literatur berupa studi kuantitatif

HASIL

Dibawah ini adalah hasil penelitian tentang pola makan pada penderita hipertensi yang di tuliskan dalam tabel 4.1

Tabel 4.1
Hasil Penelitian Mengenai Pola Makan Pada Penderita Hipertensi

No	Peneliti	Judul	Tahun	n	Hasil
1.	Choirun Anisah, Umdatul Soleha. ⁴	Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kab. Bangkalan, Madura	2014	20	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden 70% (14 responden) mempunyai pola makan yang tidak sesuai <i>diet</i> hipertensi dan hampir setengah dari responden 30% (6 responden) mempunyai pola makan yang sesuai <i>diet</i> hipertensi.
2.	Kristiawan P. A. Nugroho, R. Rr Maria	Gambaran Pola Makan Sebagai Penyebab Kejadian	2019	75	Hasil penelitian menunjukkan bahwa, kecenderungan konsumsi karbohidrat yang tinggi mencapai

	Dyah Kurniasari, Tabita Noviani. ⁷	Penyakit Tidak Menular (Diabetes Mellitus, Obesitas, Dan Hipertensi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Cebongan, Kota Salatiga.			13,81 kali per minggu berpeluang menimbulkan penyakit hipertensi. Serta tingkat asupan gizi <i>defisit</i> berat pada asupan energi dan karbohidrat ada kaitannya dengan kadar gula darah yang tidak terkontrol.
3.	Fitri Ahmad Hidayat Taramun, Sih Ageng Lumadi. ⁸	Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Ny. A di RT 06 RW 08 Kelurahan Kotalama Malang	2019	1	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Pasien mengkonsumsi jenis makanan seimbang yang disukai untuk makanan sehari-hari 2) Pasien makan sehari tiga kali dengan selingan camilan 3) Pasien memahami pantangan dari hipertensi 4) Pasien rutin mengkonsumsi kopi dan makanan asin. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pola makan pasien masih kurang baik.

PEMBAHASAN

Pada hasil riset pertama dijelaskan bahwa 70% (14 responden) mempunyai pola makan yang tidak sesuai diet hipertensi sedangkan 30% (6 responden) mempunyai pola makan yang sesuai diet hipertensi. Hal tersebut bisa disebabkan oleh beberapa faktor pola makan salah satunya yaitu faktor budaya, budaya masyarakat Madura yaitu memiliki kebiasaan makan makanan yang asin seperti ikan asin karena Madura terkenal dengan pulau garam, maka penyajian masakan asin sudah menjadi makanan sehari-hari untuk dikonsumsi. Faktor selanjutnya yaitu faktor usia bahwa (60%) berusia >60 tahun, yang menyebabkan selera makan serta kemampuan mencerna makanan yang berkurang. Faktor lainnya disebabkan oleh pengetahuan dan peran serta keluarga tentang pola makan yang sesuai untuk penderita hipertensi. Didapatkan hasil bahwa (45%) berpendidikan (SD-SMP). Pendidikan dasar mempunyai tingkat pemahaman yang rendah serta wawasan yang kurang akan sulit untuk menerima pengetahuan yang baru dengan mudah sehingga tidak mampu untuk melakukan perubahan pola makan yang baik. Pekerjaan dapat mempengaruhi pola makan seseorang, pada penelitian ini menunjukkan (45%) tidak bekerja. Hal ini dikarenakan jika seseorang tidak bekerja maka semakin kurang informasi kesehatan yang didapat sehingga mengurangi perhatian dalam bidang kesehatan termasuk pola makan yang baik.

Pada hasil riset kedua dijelaskan bahwa kebiasaan makan responden menggunakan bahan makanan beras (nasi) dengan rata-rata konsumsi 13,81 kali/minggu. Secara fisiologis, kondisi metabolisme pada tahapan lansia mengalami penurunan. Penelitian Laura A Manik dan Imanuel Sri pada tahun 2020 menyatakan adanya hubungan antara konsumsi karbohidrat dengan peningkatan tekanan darah sistolik.⁹ Hal tersebut disebabkan karena kandungan karbohidrat yang dikonsumsi oleh tubuh. Karbohidrat diubah menjadi monosakarida pada proses *metabolisme* agar mudah

diabsorpsi tubuh. Jika seseorang mengonsumsi karbohidrat melebihi kebutuhan tubuh maka sebagian besar disimpan di hati dan otot sebagai glikogen. Pembentukan glikogen sangat terbatas, yaitu maksimal 350 gram. Apabila penyimpanannya melebihi batas maka kelebihan tersebut akan diubah menjadi lemak yang tersimpan dalam jaringan adiposa.⁷ Oleh sebab itu sebaiknya lansia membatasi konsumsi karbohidrat, jika tidak demikian maka kelebihan tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Pada hasil riset ketiga dijelaskan bahwa gambaran pola makan pada penderita hipertensi Ny. A di RT 06 RW 08 Kelurahan Kotalama Malang didapatkan 4 tema yaitu : pasien mengonsumsi jenis makanan seimbang yang disukai untuk makanan sehari-hari, pasien makan sehari tiga kali dengan selingan camilan, pasien memahami pantangan dari hipertensi, pasien rutin mengonsumsi kopi dan makanan asin. Pola makan pasien kurang baik. Hal ini dikarenakan penderita hipertensi masih memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi, makanan cemilan dan makanan yang asin. Kafein dalam kopi dapat menyebabkan lonjakan tekanan darah sesaat setelah minum kopi. Kafein dapat merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan adrenalin lebih banyak, serta membuat diameter pembuluh darah mengecil, maka hal ini dapat meningkatkan tekanan darah. Makanan cemilan tidak baik dikonsumsi penderita hipertensi karena ada beberapa makanan cemilan yang mengandung karbohidrat, garam dan natrium yang tinggi. Mengonsumsi garam akan merusak keseimbangan natrium dan kalium sehingga menyulitkan ginjal bekerja dengan baik dan menyebabkan penumpukan cairan diikuti dengan naiknya tekanan darah. Maka hal tersebut menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *literatur review* yang dilakukan terhadap 3 jurnal mengenai pola makan pada penderita hipertensi menyatakan bahwa sebagian

besar pola makan nya tidak baik. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, lingkungan, dan kebiasaan makan.

DAFTAR RUJUKAN

1. Kementerian Kesehatan RI, 2019. Riset Kesehatan Dasar (Rikerdas) 2018. Jakarta : Kementerian Kesehatan.
2. Universitas Muhammadiyah Semarang. 2018. BAB II Tinjauan Pustaka. <http://repository.unimus.ac.id/911/3/12.BAB%20II.pdf>. Diakses pada tanggal 15 Mei 2020.
3. Lauramoito Gultom, Ira . 2016. Hubungan konsumsi makanan dengan kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Mekar Bahalat Kecamatan Jawa Maraja Bah Jambi Kabupaten Simalungun Tahun 2016. Gizi Kesehatan Reproduksi Dan Epidemiologi. 1 (2).
4. Anisah, Choirun dan Soleha Umdatus. 2014. Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan-Madura. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 7 (1)
5. Triyano, Endang. 2014. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu
6. Embun, B. 2012. Banjir Embun. Retrieved from Penelitian kepusatakaan : <http://blogspot.co.id/2012/4/penelitian-kepusatakaan.html>. Di akses pada tanggal 5 Mei 2020.
7. Nugroho P.A Kristiawan, Kurniasih Diah Maria dkk. 2019. Gambaran Pola Makan Sebagai Penyebab Kejadian Penyakit Tidak Menular (Diabetes Melitus, Obesitas, Dan Hipertensi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Cebongan Kota Salatiga. Jurnal Kesehatan Kusumah Husada. 10(1)
8. Taramun, Hidayat Ahmad dan Sih Ageng Lumadi. 2019. Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Ny.A Di RT 06 RW 08 Kelurahan Kotalama Malang. <http://repository.stikesmaharani.ac.id/id/eprint/13>. Di akses pada tanggal 11 Mei 2020
9. Manik, Laura A Manik dan Imanuel Sri M. 2020. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolanis di wilayah kerja puskesmas parongpong. CHMK Nursing Scientific Journal. 4 (2).